

Module 1 Oude Patronen

Hoe ziet het patroon van Zelfopoffering eruit?

De kern van het patroon van Zelfopoffering is dat jij je schuldig voelt wanneer je niet (of niet goed genoeg) voor anderen zorgt. Toch kan zich dat bij iedereen net weer wat anders uiten. Daarom bespreek ik in deze video op welke manieren dit patroon tot uiting kan komen.

Daarnaast is een eerste stap in het veranderen van een patroon het leren herkennen van dit patroon. Dit is eigenlijk de voornaamste reden om hier zo veel aandacht aan te besteden; zodat jij van dag tot dag dit patroon in jouw leven gaat leren herkennen.

Het patroon Zelfopoffering begint met een aantal overtuigingen en ideeën over jezelf en anderen. Bijvoorbeeld de overtuiging dat jezelf op de eerste plek zetten asociaal of egoïstisch is. ‘Een goed persoon denkt meer aan anderen dan aan zichzelf’ is ook een overtuiging die daarbij hoort. Daarnaast hebben mensen met het patroon Zelfopoffering vaak een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ze voelen zich (over)verantwoordelijk voor het geluk en welzijn van de mensen om zich heen.

Herken jij dit? Op het eerste werkblad dat bij deze module hoort, staat een overzicht van de overtuigingen, gevoelens en gedragingen die bij het patroon Zelfopoffering horen. Je kunt het werkblad erbij pakken en de dingen aankruisen die voor jou van toepassing zijn.

De overtuigingen die ik net noemde, kunnen leiden tot twee gevoelens die bij dit patroon horen: schuldgevoel en boosheid.

Omdat jij vindt dat het egoïstisch is om te doen waar jij zin in hebt, om (eerst) aan jezelf te denken, voel jij je schuldig als je dit wel doet. Omdat jij je zo verantwoordelijk voelt voor anderen en vindt dat je altijd voor anderen moet klaarstaan, voel je je ook schuldig wanneer je niet genoeg om anderen denkt of wanneer je anderen teleurstelt.

Wanneer anderen niet zien hoe hard jij je best voor ze doet, wanneer jij je niet gewaardeerd voelt, kan het zijn dat jij je daar boos of verontwaardigd over voelt. Ook wanneer anderen niet voor jou klaarstaan en voor jou zorgen, zoals jij altijd voor hen doet, kun je je verongelijkt of boos voelen.

De gedragspatronen die horen bij het patroon Zelfopoffering komen vooral voort uit het feit dat jij je schuldig voelt, wanneer je – naar jouw idee – niet genoeg voor anderen doet. Het is niet fijn als je je schuldig voelt. Je wilt dit waarschijnlijk koste wat het kost voorkomen. Hoe doe je dat? Precies: door altijd tijd vrij te maken voor anderen, hoe druk je het ook hebt; door altijd attent te zijn en te luisteren naar de problemen van anderen; door vrijwillig extra taken op je te nemen op je werk. Je geeft anderen meer (aandacht en steun) dan je terugkrijgt. Je bent zo druk met het zorgen voor anderen dat je weinig tijd voor jezelf overhoudt. Je staat weinig stil bij wat je zelf nodig hebt en fijn vindt en je bent niet geneigd om hulp te vragen of anderen te vragen rekening met jou te houden.