



De basis van je leven

over de betekenis van je kindtijd voor vandaag

Bosrandclub
4 november 2017

Introductie

- Bas
- Bas Coaching en Refugio
- www.bascoaching.nl
- www.refugio.nl
- Het onderwerp deze avond
 - Prenatale periode t/m 8^{ste} levensjaar
 - Bijzonder
 - Uniek
 - Spannend
 - Gebrokenheid
 - Respect & veiligheid
 - Het kind van toen is nu nog in ons

Voorbeelden

- Gerard, en zijn nachtdiensten
- Karin, en haar nachtmerries
- Pieter, en zijn onzekerheid
- Annet, en haar angst om verbinding te maken
- Jan, en zijn eenzaamheid

De ideale kindtijd

- Welkom op aarde!
- Behoeften vervullen: eten/drinken, nabijheid, troost, aanraking
- Emoties/gevoel erkennen/beantwoorden
- Stress reguleren
- Beschikbaar zijn
- Responsief zijn: op de juiste manier reageren
- Betrouwbaar zijn
- Permissie geven
- Grenzen
- Onvoorwaardelijk liefhebben

5 prachtige boodschappen

- Je mag er zijn
- Het is veilig
- Je mag iets nodig hebben
- Je kunt het
- Je bent goed zoals je bent

Wissel uit in tweetallen: wat vind je van deze boodschappen? Herken je ze? Of niet? Wat vind je van deze boodschappen?

Soms gaat het anders

- Geen (duidelijk) welkom op aarde
- Niet alle behoeften worden vervuld
- Gevoelens worden niet erkend
- Ouders zijn gestresst
- Niet of weinig beschikbaar
- Beantwoorden je echte vraag niet
- Blijken onvoorspelbaar
- Verbieden je jezelf te zijn
- Vinden het moeilijk om onvoorwaardelijk liefhebben

Daar vinden we iets op...

- Pijn en angst: afweermechanismen
- Zijn allerlei namen en concepten voor: script, overlevingssysteem, onecht ik, masker.
- In allerlei gradaties.
- Elk mens heeft er mee te maken (gebrokenheid)
- Was je beste keus!
- De Kleine Professor
- Gips

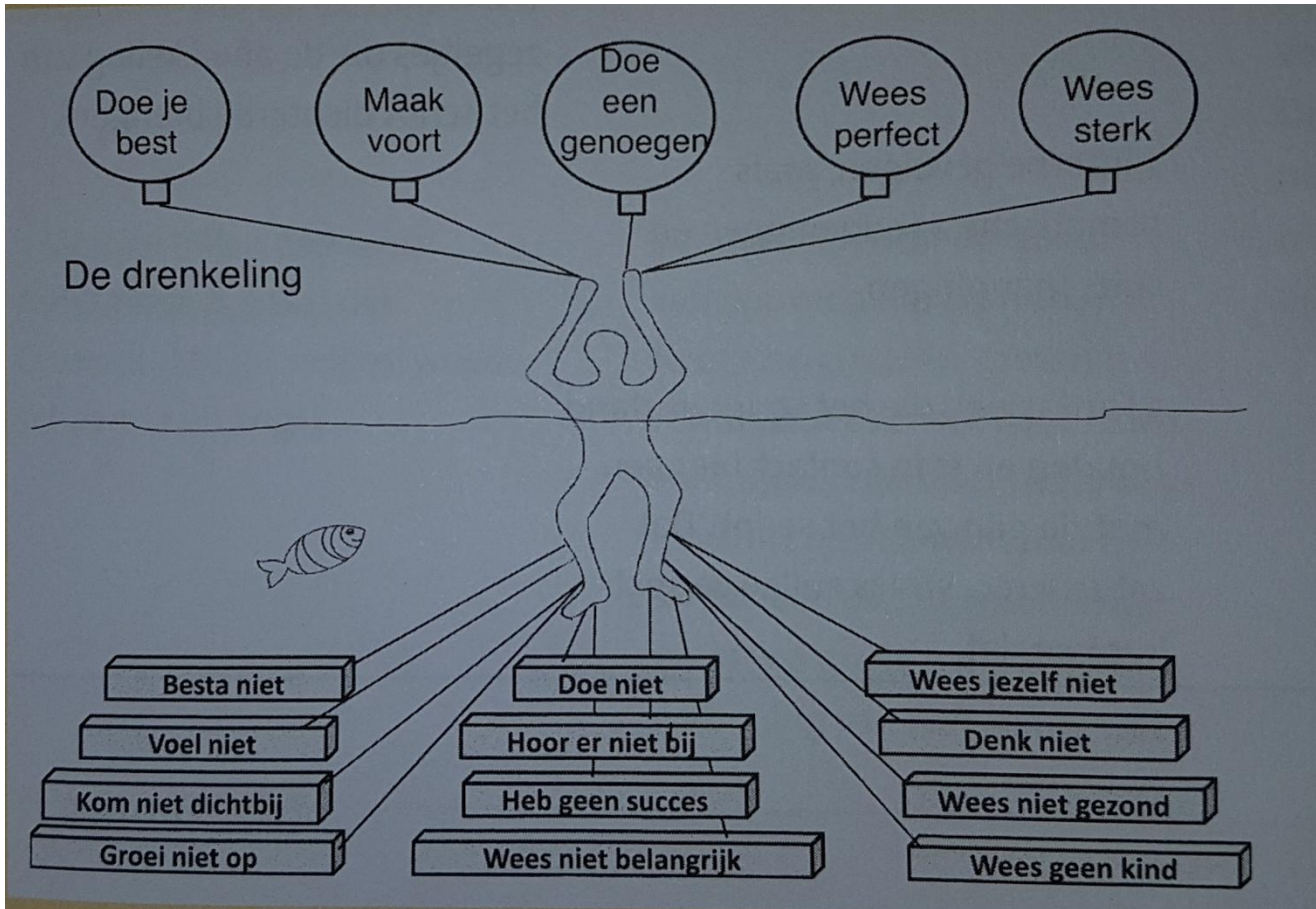
Script

- Script, Transactionele Analyse, toneel
- Script is een onbewust levensplan, gebaseerd op onze opvattingen over onszelf, over relaties en over de wereld om ons heen.
- Belangrijke onderdelen van je script
- -> ervaringen: de input
- -> interpretaties: de uitleg
- -> besluiten: je conclusie
- -> gedrag: wat je gaat doen
- -> pay-off: wat het je oplevert
- Voorbeeld: Arend en zijn zieke moeder

Kenmerken van je script

- Bekrachtigd door je ouders/ouderfiguren
- Onbewust, totdat...
- In je lichaam én je geest opgeslagen
- Je past de werkelijkheid er op aan (voorbeeld boze buurman, alleen zijn)
- Is menselijk: je antwoord op de wereld om je heen
- Is beperkend

Scriptboodschappen



Hoe kom je je script op het spoor?

- Dromen/fantasie
- Herhalende problemen
- Kijken naar vandaag: wat voelt comfortabel? Hoe kijk je naar Bas? Hoe kijk je naar andere mensen? Hoe denk je over jezelf?
- Wat doe je met stress?
- Elastiekjes/rubberbands: boze leidinggevende, lompe automobilist
- Opdracht:
- Groot maken? Klein maken? Weglopen? Verlammen? Boos worden? Lachen?

Levensposities in je script

- Ik ben oké, jij bent oké
- Ik ben niet oké, jij bent oké
- Ik ben oké, jij bent niet oké
- Ik ben niet oké, jij bent niet oké

Opdracht

- Opdracht in twee of drietallen:

Je staat in de pauze te praten, hebt koffie in je handen en er botst iemand tegen je op.

- Reageer vanuit alle vier de posities.
- Welke voelt het makkelijkst/meest passend bij jou?

Wat moet je ermee?

- Niks
- Maar wat kún je ermee?
- -> jezelf beter begrijpen
- -> relaties beter begrijpen
- -> problemen begrijpen en oplossen
- -> vrijer/gezonder leven
- Aan jou de vraag: wat wíl je ermee?

Nog eens de voorbeelden

- Gerard, en zijn nachtdiensten: het machteloze jongetje
- Karin, en haar nachtmerries: het babytje op de rand van de dood
- Pieter, en zijn onzekerheid: de jongste van 10
- Annet, en haar angst om verbinding te maken: het meisje dat moeder moest zijn
- Jan, en zijn eenzaamheid: het bange jongetje bovenaan de trap

Tot besluit...

- Iedereen in deze zaal deelt in de gebrokenheid
- Waar raakt het jou?
- Mag het jou raken?
- Er is perspectief: persoonlijk ontwikkelen, je script erkennen en nieuwe besluiten maken
- Er is Perspectief: Hij heelt gebrokenen van harte en kent ieders naam.