

## LEEFREGELS EN IK-BEN OPVATTINGEN HERKENNEN

- In deze huiswerkopdracht wordt uitgelegd wat leefregels en ik-ben-opvattingen zijn en het belang ervan bij het doorbreken van gewoontepatronen.
- Een voorbeeld van Marjolijn illustreert hoe leefregels en ik-ben-opvattingen bij haar gewoontepatronen werken.
- Op het formulier *Leefregels en ik-ben-opvattingen herkennen* ga je in de komende periode je eigen leefregels en ik-ben-opvattingen noteren.

### Leefregels herkennen

In de vorige huiswerkopdracht heb je in het formulier *Gewoontepatronen in kaart brengen* in de rubriek 'Negatieve automatische gedachten' steeds de gedachten opgeschreven die kenmerkend zijn voor jouw gewoontepatroon. Die negatieve automatische gedachten houden vaak verband met bepaalde *leefregels*.

In het verkeer volgen we regels zoals: *verkeer van rechts heeft voorrang*. Ook in ons dagelijks leven hanteren we regels, die we leefregels noemen. Leefregels zijn korte instructies over hoe je moet denken en doen in bepaalde omstandigheden. Ze zijn een leidraad en helpen om, vaak zonder daarover na te denken, het juiste te doen.

Leefregels op zich zijn nuttig omdat ze een leidraad zijn in allerlei situaties. Wees aardig, behulpzaam etc. is een prima leefregel. Het wordt een *beperkende* leefregel als je hoe dan ook aardig *moet* zijn terwijl dat niet passend is en je niet helpt in een situatie. Bijvoorbeeld: collega's doen een beroep op je hulp terwijl je je eigen werk nauwelijks aankunt. Aardig en behulpzaam zijn, en er nog een taak van je collega bijnemen omdat je bang bent dat ze je niet aardig vinden, is niet passend in die situatie, helpt je niet en je dreigt overwerkt te raken.

Een leefregel kan in een bepaalde periode van je leven nuttig geweest zijn. Een kind kan bijvoorbeeld leren om zich niet te uiten omdat daar geen belangstelling voor is van de ouders of omdat het hebben van een eigen, afwijkende mening altijd afkeuring tot gevolg heeft. Dit leidt uiteindelijk tot de beperkende leefregel zoals: *Uit je mening/gevoelens niet want dan word je afgewezen*. Of: *Uit je mening/gevoelens niet want je doet er niet toe*.

Beperkende leefregels zijn dwingende instructies die je als het ware aan je zelf geeft over hoe je **moet** handelen in bepaalde situaties, bijvoorbeeld: *Laat je gevoelens niet zien*.

Deze leefregels vormen de 'motor' achter je gewoontepatroon. Het is goed om die leefregels te leren herkennen zodat je sneller in de gaten krijgt dat je reageert vanuit een gewoontepatroon. Bovendien ontstaat in het opmerken van een beperkende leefregel al wat ruimte om een keuze te maken voor een andere, betere reactie.

De leefregels ga in kaart brengen. Gebruik daarvoor het formulier *Leefregels en ik-ben opvattingen*. Waarschijnlijk ben je er al een paar tegen gekomen. Je kunt ze op het spoor komen door jezelf een aantal vragen te stellen zoals:

- Welke opdracht geef ik hier aan mezelf?
- Wat MOET ik van mezelf om een negatief oordeel van mezelf of anderen te voorkomen?
- Welke leefregels gebruik ik die me meer last dan voordeel bezorgen/
- Wat zeg ik tegen mezelf om te voorkomen dat er iets mis gaat?

### **Voorbeelden van leefregels:**

- *Maak geen fouten*
- *Wees perfect, doe je best*
- *Kom voor jezelf op*
- *Gebruik je tijd nuttig*
- *Verberg je gevoelens*
- *Houd mensen op afstand*
- *Niet klagen maar dragen (en bidden om kracht)*
- *Houd jezelf altijd onder controle*
- *Vertrouw niemand*
- *Wees sterk*
- *Hang de vuile was niet buiten*
- *Wees altijd aardig*
- *Sta voor iedereen klaar*
- *Uit geen kritiek*
- *Doe wat er van je verwacht wordt*
- *Het moet precies gaan zoals ik het wil*
- *Vermijdt alle risico's en onzekerheden*
- *Het moet perfect gebeuren*
- *Neem de verantwoordelijkheid*
- *Je moet jezelf redden en geen hulp zoeken*
- *Zelf doen is beter dan het aan de ander overlaten*
- *Onderdruk je gevoelens*
- *Wees waakzaam*
- *Hou alles onder controle*

## **Ik-ben-opvattingen**

Bij de negatieve automatische gedachten en leefregels horen ook *ik-ben opvattingen*. Dat zijn overtuigingen over jezelf die je het sterkst ervaart in perioden of situaties waarin je erg kwetsbaar bent. Bij de leefregel *Maak geen fouten* past de ik-ben-opvatting *Ik ben een mislukkeling*. De logica achter de ik-ben-opvattingen is dat je, omdat je bijvoorbeeld bang bent een mislukkeling te zijn steeds je best doet zodat je geen fouten maakt. De ik-ben-opvattingen gaan dus gepaard met leefregels en zijn de onderliggende bouwstenen van gewoontepatronen.

Je kunt de ik-ben-opvattingen op het spoor komen door *achter* de leefregel vragen te stellen zoals:

- Want anders.....?
- Stel dat .... klopt, waar leidt dat toe?
- Hoe noem je iemand die niet handelt volgens leefregel X?

Bijvoorbeeld:

*Verberg je gevoelens, want anders ben je een zwakkeling.*

*Doe 100% je best want anders gaat het fout en ben je een mislukkeling/dom/incompetent/een sukkel etc.* Andere vragen

Veelvoorkomende ik-ben-opvattingen:

- *Ik ben niet de moeite waard*
- *Ik ben waardeloos*
- *Ik ben slecht*
- *Ik ben een mislukkeling*
- *Ik ben zwak*
- *Ik ben machteloos*
- *Ik ben saai, dom of oninteressant*
- *Ik ben schuldig*
- *Ik ben kwetsbaar*
- *Ik ben verantwoordelijk*

## **Waar komt mijn gewoontepatroon vandaan?**

Met leefregels en ik-ben-opvattingen wordt je niet geboren. Probeer te achterhalen hoe jouw manier van reageren bij je gewoontepatroon ontstaan is. Welke (ouderlijke) boodschappen zitten achter de leefregels? Wat waren de belangrijkste waarden en normen in het ouderlijk milieu? Van wie of in welke situaties heb je geleerd: 'Je MOET...want anders....'? Bijvoorbeeld gepest worden op school kan leiden tot 'ik ben zwak, kwetsbaar, machteloos, niet de moeite waard' en de leefregel: wees steeds op je hoede en uit je niet want je wordt gepakt als je niet oppast. Welke onaangename herinneringen, uit je vroege jeugd of later, horen bij je patroon? Stel jezelf ook de vraag of je m.b.t. je gewoontepatroon in erfelijk opzicht lijkt op bepaalde familieleden. Bij wie herken je jouw leefregels? Voeg wat je gevonden hebt toe aan het formulier *Leefregels, als-dan en ik-ben opvattingen herkennen*.

## LEEFREGELS EN IK-BEN OPVATTINGEN HERKENNEN

### Voorbeeld van Marjolijn

Wat was de situatie?	Leefregels	Ik ben ... opvatting
Een gesprek met een collega.	Doe je best (want dan ben ik de moeite waard) Wees heel vriendelijk (want dan word ik gewaardeerd)	Ik ben niet de moeite waard
Ik ben in het fitnesscentrum	Zorg dat je er slank en sportief uitziet (dan ben ik pas aantrekkelijk)	Ik ben niet aantrekkelijk
Meningsverschil met mijn puber- dochter	Geef toe bij een conflict (dan vindt ze me niet aardig) Voorkom ruzie (dan ben ik een goede moeder)	Ik ben geen aardig mens/moeder
Mijn zoon vraagt of zijn twee vrienden mogen blijven eten en slapen.	Zeg niet 'nee' (dan vinden ze me niet aardig) Als ik nee-zeg (dan ontstaat er een slechte sfeer en ik ben een slechte moeder)	Ik ben geen aardig mens/moeder
Een collega vraagt of ik voor haar in wil vallen omdat ze een begrafenis heeft.	Sta altijd klaar (want anders vindt ze me niet aardig) Weiger een verzoek niet (want dan zal ze me daar later op terugpakken.)	Ik ben geen aardig mens/moeder Ik ben zwak
Ik ben me aan het aankleden en sta straks langs de lijn als mijn zootje voetbalt.	Zorg dat je er tip-top uitziet (dan vinden me ze aantrekkelijk, de moeite waard etc.)	Ik ben onaantrekkelijk
Meerdere situaties in mijn werk als fysiotherapeut.	Maak geen fouten (want dan ben je incompetent) Als ik een fout maak faal ik en dan ben ik een slechte fysiotherapeute	Ik ben incompetent, een mislukking.

### Waar komt mijn gewoontepatroon vandaan?

- Derde uit gezin van vier kinderen waarin het nooit gebruikelijk was over gevoelens en zaken die je bezighouden te praten.
- Ouders legden veel nadruk op prestaties en hoe anderen over je denken.
- Op de basisschool vaak gepest. Ik heb me sindsdien altijd op de achtergrond gehouden.
- Vanaf mijn 17e jaar zichzelf te dik vinden en daar enkele keren heel vervelende opmerkingen over gehad.

# LEEFREGELS EN IK-BEN OPVATTINGEN HERKENNEN

datum:

Wat was de situatie?	Leefregels	Ik ben ... opvatting

Waar komt mijn gewoontepatroon vandaan?