

Casus Johan

Johan is 42 jaar en werkt samen met mij aan het verhelderen van zijn kernbeeld. Thuis heeft hij vaak last van hevige boosheid, vooral tegenover zijn vrouw en dochter. Hoewel hij zich achteraf schuldig voelt over zijn uitbarstingen en er veel spijt van heeft, blijft hij vastlopen in dit patroon.

In eerste instantie staat Erkenning centraal. Door de erkenning die ik geef aan zowel het verhaal als de gevoelens van Johan, ontstaat er ruimte om dieper in te gaan op de probleembeelden die hij maakt. Verschillende 'delen' van Johan komen in zijn verhaal naar voren. De boventoon wordt gevoerd door een Gekwetst deel en een sterk aanwezig Normerend deel. Het Normerende deel heeft voortdurend de controle en vertelt Johan hoe alles zou moeten gaan, wat vaak wrijving veroorzaakt met anderen.

In onze begeleiding richt ik mij eerst op het Herkennen. Samen leren we te onderscheiden wanneer zijn Gekwetste deel wordt geraakt en wanneer het Normerende deel de boventoon voert. Ik wijs Johan op deze delen terwijl we praten over de gebeurtenissen van de afgelopen week. Naarmate de weken verstrijken, merk ik dat Johan deze taal overneemt en zelf de blokjes (delen) herkent wanneer ze geactiveerd worden. Dit is een belangrijke stap in het proces, want Johan begint de dynamiek binnen zichzelf steeds beter te begrijpen. "Ja, dan merk ik dat het rode blokje aangaat," zegt hij. "Dan moet er weer van alles gebeuren, en raak ik geïrriteerd, maar ik weet niet goed hoe ik er anders mee om moet gaan..."

Nu ontstaat er meer ruimte voor Doen en Aanpassen. Het eerder geïntroduceerde Sterke deel wordt nu actiever betrokken in de begeleiding. Het Sterke deel helpt Johan om het opmerken (dat hij al goed onder de knie heeft) verder te ontwikkelen naar het zoeken van oplossingen. Een belangrijke stap in dit proces is het leren afstand te nemen van de situatie, zodat er ruimte ontstaat voor reflectie. Johan en ik oefenen dit samen, waardoor de vaardigheid van het Sterke deel toeneemt. Johan leert zichzelf te reguleren en op een andere manier te reageren, in plaats van meteen vanuit zijn Normerende of Gekwetste deel te handelen.

Johan deelt zijn vooruitgang met zijn vrouw, die hem ondersteunt in het opmerken en het activeren van zijn Sterke deel. Hierdoor krijgt het proces van zelfregulatie ook thuis een plek. In de loop van de behandeling lukt het Johan steeds beter om anders te reageren in situaties die voorheen tot boosheid en frustratie leidden. Dit creëert ruimte om dieper in te gaan op zijn Gekwetste deel.

Door middel van enkele Brain Blocks-interventies krijgt Johan de kans om troostend en milder te zijn naar zijn Gekwetste deel, dat geworteld is in vroegere ervaringen. Zijn Sterke deel wordt nu niet alleen gebruikt om anders te handelen, maar ook om dit kwetsbare deel te ondersteunen. Deze interventies raken Johan diep, en het lukt hem steeds beter om zich kwetsbaar op te stellen, zowel tegenover zichzelf als tegenover anderen.

De toegenomen mildheid naar zichzelf heeft een positieve invloed op zijn interacties met zijn vrouw en dochter. In plaats van zich te verliezen in boosheid of frustratie, is Johan nu beter in staat om op een reflectieve en compassievolle manier met zijn emoties om te gaan. Dit heeft geleid tot een verbetering van de gezinsdynamiek en een diepere verbinding met zijn gezin. Het Sterke deel blijft steeds meer centraal staan in zijn dagelijks leven, waarmee hij steeds beter kan omgaan met uitdagingen en emotionele blokkades.