

24

Dingen die niet veranderen

Je moet weten dat

Als je al je aandacht richt op de dingen die veranderen wanneer je ouders uit elkaar gaan, kan dat tot gevolg hebben dat je je onrustig voelt en uit balans raakt. Als je je richt op de dingen die hetzelfde blijven, maak je ruimte voor een gevoel van rust en stabiliteit.

'Mijn hele leven staat op zijn kop!' klaagde Yolanda bij haar therapeut. 'Ik weet niet wat ik moet doen. Alles is anders en ik weet niet meer wie ik ben. Het gezin is uit elkaar gevallen en mijn hart doet pijn en ik ben woedend. Ik heb het gevoel dat er een aardbeving heeft plaatsgevonden in mijn leven.'

Yolanda's therapeut zei dat ze begreep hoe Yolanda zich voelde. Als ouders gaan scheiden, kan het lijken alsof niet alleen het gezin maar de hele wereld uit elkaar spat. Van zulke gedachten raak je je houvast kwijt en word je bang. De therapeut vroeg of er misschien toch iets was in haar leven dat niet zou veranderen door de scheiding van haar ouders.

Eerst zei Yolanda van niet, maar toen bedacht ze: 'nou, ik mag mijn hond houden.' 'Hoe voelt het als je eraan denkt dat je je hond mag houden?' vroeg de begeleidster. Voor het eerst glimlachte Yolanda. 'Dan voel ik me veel rustiger,' zei ze.

De begeleidster maakte duidelijk dat Yolanda zich onrustig voelde wanneer ze haar aandacht richtte op de dingen die gingen veranderen en kalm wanneer ze dacht aan de dingen die gelijk bleven. Ze vroeg Yolanda om thuis alles op te schrijven wat ze maar kon bedenken dat niet veranderde wanneer haar ouders gescheiden waren. Yolanda dacht dat ze daar zo mee klaar zou zijn, maar toen ze eenmaal aan het schrijven was, realiseerde ze zich dat er heel veel dingen niet zouden veranderen.

De volgende dag liet ze de lijst aan haar therapeut zien. Ze bespraken dat Yolanda zou proberen om zich te richten op de dingen die niet zouden veranderen, om haar

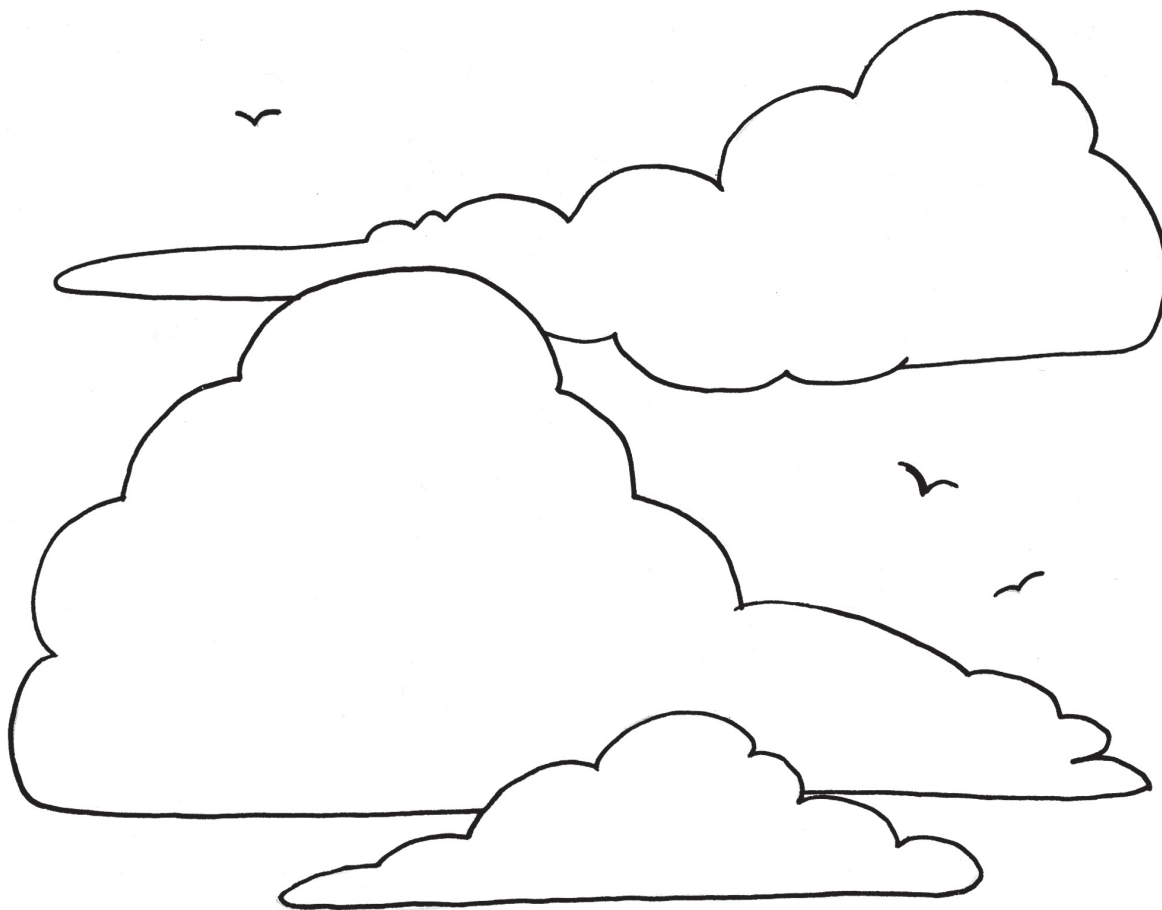
te helpen zich kalmer te voelen. Iedere keer als ze onrustig werd van iets dat zou gaan veranderen, moest ze denken aan iets dat niet zou veranderen. Yolanda beseftte dat ze geleerd had hoe ze zichzelf kon helpen om beter in evenwicht te blijven.

Op Yolanda's lijst van dingen die niet zouden veranderen stond:

1. mijn naam
2. mijn verjaardag
3. mijn beste vriendin
4. mijn hond
5. mijn pianolessen
6. mijn voetbalteam
7. mijn lievelingsleraar
8. mijn lievelingskleur
9. pizza-avond bij oma
10. 's zomers naar het zwembad
11. mijn zus
12. dat mijn ouders van me houden
13. mijn krullen
14. mijn groene ogen
15. mijn neven en nichten
16. de jongen die ik leuk vind bij Nederlands

■ Aan de slag

Schrijf in de wolkentekening welke dingen er niet in je leven veranderen als je ouders scheiden.



■ En nog meer om te doen

Kijk naar de tekening van de wolken, waarin je alles hebt aangegeven dat niet gaat veranderen. Hieronder staat een schaal van 1 tot 10. Geef aan hoe kalm je je voelt als je denkt aan de dingen die niet gaan veranderen.



Denk aan iets dat gaat veranderen of al veranderd is vanwege de scheiding van je ouders. Hieronder staat een schaal van 1 tot 10. Geef aan hoe kalm je je voelt als je daaraan denkt.



Vergelijk de twee schalen en beschrijf wat je ziet als je ernaar kijkt.

Hoe denk je dat je je voelt als je je blijft richten op de dingen die gaan veranderen?

Hoe denk je dat het voelt als je je blijft richten op de dingen die niet zullen veranderen?

Vertel waarom je denkt dat het moeilijk is om je alleen te richten op de dingen die niet veranderen.

Leg uit waarom iedereen de keus heeft om zelf te bepalen wat hij of zij denkt.
