

# Modi lijst

In deze lijst vind je veel voorkomende modi. Modi zijn toestanden, waarin je kan verkeren naar aanleiding van een gebeurtenis of herinnering, een gebeurtenis uit het verleden die je herbeleefd. Elke modus beschrijft een toestand die je in jezelf of bij anderen kunt herkennen wat betreft emotionele staat en kerngedachten.

## Kindermodi

**1 Kwetsbare kind:** Voelt zich eenzaam, geïsoleerd, verveeld, ongesteund, gebrekkig, somber, overspoeld, incompetent, vertwijfeld, behoeftig, hulpeloos, hopeloos, angstig, bezorgd, slachtoffer, waardeloos, ongeliefd, liefde onwaardig, verloren, kwetsbaar, zwak, verslagen, onderdrukt, machteloos, buiten gesloten, uitgesloten en/of pessimistisch.

**2 Woedende kind:** Voelt zich intens kwaad, woedend of ongeduldig omdat niet wordt voldaan aan de basale emotionele (of fysieke) behoeften van het kind. *Voorbeelden:* `Ik ben boos op iemand omdat hij/ zij er niet voor me was of mij verliet`, `Ik ben bedrogen of oneerlijk behandeld`.

**3 Razende kind:** Intense kwaadheid die zich uit in kwetsende of beschadigende acties ten opzichte van mensen of voorwerpen. De woedegevoelens kunnen niet meer onder controle worden gehouden. Het vertoonde gedrag is extremer en beschadigender voor zichzelf en de omgeving dan dit van het woedende kind. *Voorbeelden:* `Ik ben verbaal agressief`, `Ik val mensen fysiek aan als ik boos op hen ben`.

**4 Impulsieve kind:** Handelt op basis van niet-basale verlangens of impulsen op een egoïstische of ongecontroleerde manier om zijn/haar eigen zin te krijgen en heeft vaak moeite korte termijn bevrediging uit te stellen. Voelt zich vaak intens boos, woedend, razend of ongeduldig wanneer niet kan worden voldaan aan deze niet-basale impulsen. *Voorbeelden:* `Ik volg blindelings mijn emoties`, `Ik doe, en denk daarna pas`.

**5 ongedisciplineerde kind:** Kan zich niet dwingen routinematige of vervelende taken af te maken, raakt snel gefrustreerd en geeft snel op. *Voorbeelden:* `Ik dwing mezelf niet om routinematige of vervelende taken af te maken`, `Ik raak makkelijk verveeld en verlies snel interesse in dingen`.

**6 Blij kind modus;** Voelt zich geliefd, tevreden, verbonden, blij, vervuld, beschermd, geaccepteerd, gewaardeerd, waardevol, verzorgd, begrepen, geprezen, heeft zelfvertrouwen, competent, zelfstandig, veilig, stevig, sterk, heeft het gevoel zijn eigen leven te leiden, goed aangepast, optimistisch, spontaan. *Voorbeelden:* `Ik voel me geliefd en geaccepteerd`, `Ik voel me veilig`.

## Onaangepaste coping modi

**7 Willoze inschikkelijke / Volgzame overlever:** Gedraagt zich passief, onderwerpende, opofferende, waardering zoekende of zichzelf onderdrukkend uit angst voor conflicten of afwijzing; tolereert misbruik, mishandeling en/of verwaarlozing; uit geen gezonde kernbehoeften of verlangens naar anderen; trekt naar of gaat om met mensen die zich zo gedragen dat het zelfopofferende gedrag wordt opgeroepen. *Voorbeelden:* `In relaties laat ik de andere persoon de overhand hebben`, `Ik sta het toe dat andere mensen mij bekritisieren of kleineren`.

**8 Onthechte beschermer:** Blokkeert behoeften en gevoelens; onthecht zich emotioneel van andere mensen en wijst hun hulp af; voelt zich afgewezen, in trance, onthecht, onverbonden, gedepersonaliseerd, leeg of verveeld. *Voorbeelden:* `Ik voel me verveeld`, `Ik voel me onverschillig`.

**9 Onthechte zelfsusser:** Streeft afleiding, zelf-sussende, of zelfstimulerende activiteiten na (bijv. middelenmisbruik, werken, slapen, internetten, chatten, sporten of seksuele activiteiten) op een compulsieve of overmatige manier, om zichzelf af te leiden van vervelende gevoelens of om deze te vermijden. *Voorbeelden:* `Ik wil mezelf afleiden van gedachten en gevoelens die mij van streek maken`, `Om alles te vergeten, slaap ik erg veel`.

**10 Zelfverheerlijker / Overcompenseerder:** Gedraagt zich op een egocentrische of eigenbelanghebbende manier om zijn/haar zin te krijgen, zonder rekening te houden met de gevoelens van anderen. Vertoont superieur of neerbuigend gedrag naar anderen toe. Kan zich speciaal voelen, of vinden dat hij/zij een betere behandeling verdient dan anderen. *Voorbeelden:* `Ik doe dingen om in het middelpunt van de belangstelling te staan`, `Ik neem geen genoegen met het één na beste`.

**11 Pest- en aanval:** Kwetst, beheerst, misleid anderen of gedraagt zich passief agressief naar anderen om te overcompenseren voor of om om te gaan met misbruik, wantrouwen, deprivatie of tekortkomingen. De motivatie is meestal om aan de eigen behoeften te kunnen voldoen, om te vermijden gecontroleerd of gekwetst te worden door anderen, om emoties te uiten, of om situaties te controleren uit angst. *Voorbeelden:* `Aanval is de beste verdediging`, `Ik ben 'een rebel' op vele manieren en ga in tegen de gevestigde orde`.

## Onaangepaste ouder modi

**12 Straffende ouder:** Vindt dat hijzelf/zijzelf straf of schuld verdient, en handelt vaak naar deze gevoelens door beschuldigend, bestraffend of misbruikend te zijn ten op zichten van zichzelf (bijvoorbeelden automutilatie) of anderen. Voorbeelden: `Ik ben een slecht persoon`, `Ik verdien het om gestraft te worden`. Deze modus refereert meer aan de (starre/streng) wijze waarop regels worden toegepast dan aan de regels zelf.

**13 Eisende ouder:** Vindt dat alleen perfectie goed genoeg is of in ieder geval prestaties van een hoog niveau moet zijn. Wil alles op orde hebben, streeft naar status, nederigheid, stelt andermans behoeften voor die van zichzelf. Stelt hoge eisen aan efficiëntie en heeft een afkeer van treuzelen. Ook kan hij vinden dat het fout is om gevoelens te uiten of spontaan iets te ondernemen. Deze modus betreft meer de hoge eisen en strikte regels die gesteld worden dan de wijze waarop ze worden geuit. De regels zijn niet compenserend van aard, niet om bijvoorbeeld een gering gevoel van eigenwaarde te compenseren. Ze maken deel uit van de levensovertuiging. *Voorbeelden:* `Ik ben streng voor mezelf`, `Ik probeer geen fouten te maken, anders ga ik mezelf naar beneden halen`.

## Gezonde volwassene modus

**14 Gezonde volwassene:** Is zorgzaam, waarderen en ontfermt zich over de kwetsbare kind modus; stelt grenzen aan de boze- en impulsieve en ongedisciplineerde kind modus; steunt en helpt de blije kind modus; bestrijdt en vervangt zonnodig de onaangepaste coping modi; neutraliseert of matigt de onaangepaste ouder modi. Deze modus steunt gezond aangepast volwassen gedrag en functioneren zoals werken, verzorgen en opvoeden van kinderen, nemen en aangaan van verantwoordelijkheden, zoekt naar gezonde volwassen activiteiten zoals intellectuele, esthetische en culturele interessen; zorgt voor het handhaven van gezondheid, het aangaan van verbintenissen, voldoende beweging en gezonde voeding. *Voorbeelden:* `Ik ben in staat om voor mezelf te zorgen`, `Ik kom op voor wat ik wil, zonder daarin te overdrijven`.