



Psychotherapie:

Karakterstructuren / overlevingsstrategieën door  
Carina Dresschers

Schizoïde structuur: ik heb niet het recht te bestaan.

Oorzaak: volledig afwijzende ouders.

Overlevingsstrategie die ontstaat: onzichtbaar zijn/ zich terugtrekken.

Vervorming die ontstaat: verkrampen, bevrozen, passiviteit.

Diepste ik-overtuiging: ik heb geen recht te bestaan, was ik er maar niet.

Nodig om te kunnen helen: het eigen lichaam ontdekken en leren: ik ben de belangrijkste persoon in mijn leven.

Orale structuur: ik heb niet het recht behoeftig te zijn.

Oorzaak: verwaarlozende verzorgers, letterlijk ook lichamelijk niet verzorgd.

Overlevingsstrategie die ontstaat: zuigen, blijven vragen voor aandacht en verzorging.

Vervorming die ontstaat: leegte vasthouden uit niet vervuld verlangen, bodemloze put.

Diepste ik-overtuiging: ik heb geen recht op behoeftes, niemand zal mijn behoeftes vervullen.

Nodig om te kunnen helen: liefde en verzorging in zichzelf vinden.

Psychopatische structuur: ik heb niet het recht onafhankelijk te zijn.

Oorzaak: overheersende ouders met hoge verwachtingen aan het kind.

Overlevingsstrategie die ontstaat: niet meer voelen, alleen denken, mentale houdgreep.

Vervorming die ontstaat: manipuleren door hulpeloosheid en door te verleiden.

Diepste ik-overtuiging: ik heb geen recht om onafhankelijk te zijn, ik ben afhankelijk, geen verantwoordelijkheid dragen voor zichzelf en anderen, anderen zijn schuld, ik niet.

Nodig om te kunnen helen: voelen kunnen en mogen, kwetsbaar en open leren te zijn, verantwoordelijkheid leren te nemen.

Masochistische structuur: ik heb niet het recht om vrij te zijn.

Oorzaak: smorende / indirect manipulerende ouders.

Overlevingsstrategie die ontstaat: oeverloos begrip, zelfs voor de "pijniger",

Helpersyndroom.

Vervorming die ontstaat: mopperen maar woede ontkennen en inhouden, incasseren.

Diepste ik-overtuiging: ik heb geen recht op vrijheid, ik moet geven en gehoorzamen.

Nodig om te kunnen helen: leren zichzelf primair te stellen, jezelf begrijpen, beseffen dat je een vrij mens bent.

Rigide structuur: ik heb niet het recht te begeren.

Oorzaak: ouders die het kind in het opzicht van liefde en affectie afwijzen.

Overlevingsstrategie die ontstaat: hart gesloten houden, perfectionisme/ grensafbakening.

Vervorming die ontstaat: zich terughouden, geen overgave of vertrouwen in anderen.

Diepste ik-overtuiging: ik heb geen recht liefde te begeren, niemand zal ooit echt van mij houden, vertrouw niemand.

Nodig om te kunnen helen: hart weer te openen, overgave toe te laten, hart en seksualiteit te verbinden.