

Bijlage 10

Injuncties

- **1. Besta niet:**

bijvoorbeeld als het kind onbewust de boodschap heeft meegekregen: 'Ik had er beter niet kunnen zijn' of: 'Ik had beter dood kunnen zijn'.

- **2. Wees niet belangrijk:**

bijvoorbeeld als een kind onbewust de boodschap heeft opgepakt er niet toe te doen of: 'Ons gezin of onze cultuur doet er niet toe'.

-

- **3. Wees niet jezelf:**

bijvoorbeeld als een kind onbewust de boodschap heeft opgepakt dat het niet zichzelf mag zijn =, maar iemand anders. Bijvoorbeeld een jongen die denkt dat hij een meisje zou moeten zijn of vice versa. Of het gevoel dat het kind moet voldoen aan een bepaald ideaal beeld.

-

- **4. Hoor er niet bij:**

bijvoorbeeld als het kind onbewust de boodschap heeft opgepakt dat het er niet bij hoort omdat het 'anders' is dan anderen.

-

- **5. Wees geen kind:**

bijvoorbeeld als het kind onbewust de boodschap heeft opgepakt dat het voor zijn eigen ouder(s) moet zorgen of de 'wijste' moet zijn, bijvoorbeeld omdat die ouder de verantwoordelijkheid niet aan kan in de ogen van het kind.

-

- **6. Kom niet dichtbij:**

bijvoorbeeld als het kind niet geleerd heeft om aan te raken of aangeraakt te worden, geknuffeld te worden of emotioneel dichtbij te komen.

-

- **7. Groei niet op:**

bijvoorbeeld als het kind onbewust heeft opgepakt dat het klein zou moeten blijven.

-

- **8. Wees niet gezond:**

bijvoorbeeld als het kind onbewust heeft opgepakt dat het beter is om ziek te zijn (lichamelijk of geestelijk). Het kind kan bijvoorbeeld de onbewuste kinderfantasie hebben dat het vader en moeder bij elkaar houdt door ziek te zijn waardoor de aandacht naar het kind uitgaat.

-

- **9. Slaag niet:**

- bijvoorbeeld als het kind onbewust de boodschap heeft opgepakt dat het niet meer mag bereiken dan de ouders, of niet succesvol mag zijn in het leven.

Bijlage 10

Injuncties

-

- **10. Denk niet:**

als het kind onbewust de boodschap heeft opgepakt dat het niet zelfstandig kan leren denken.

- **11. Doe niet:**

als het kind onbewust de boodschap heeft opgepakt dat zelf iets doen niet kan of gevaarlijk is.

- **12. Voel niet:**

Bijvoorbeeld als het kind de onbewuste boodschap heeft opgepakt dat het veiliger is om bepaalde gevoelens niet te uiten, bijvoorbeeld boosheid, angst of verdriet.

- **13. Wees niet gewoon:**

dit is een variant op 'hoor er niet bij'.

- **14. Heb geen behoeften:**

dit is een variant op 'voel niet'. Het kind heeft onbewust de boodschap opgepakt dat eigen behoeften niet belangrijk zijn.

- **15. Vertrouw niet:**

als het kind onbewust de boodschap heeft opgepakt dat het zichzelf of anderen niet kan vertrouwen.