

AUTOBIOGRAFIE

Mensen groeien en leren op basis van hun ervaringen: De dingen die je meemaakt, hoe je die beleeft en hoe je er mee omgaat. Om jezelf goed te kunnen begrijpen kan het helpen om je ontwikkeling in stappen te beschrijven. Vandaar dit document. Hieronder vind je eerst wat informatie in verband met je wordingsgeschiedenis: Hoe ben je terecht gekomen waar je nu staat? Daaronder kun je aan de slag met je autobiografie. Voor het overzicht en gemak is vast een indeling in verschillende fasen gegeven. Bij iedere fase staat ook wat basis informatie die kan helpen om te begrijpen hoe het bij jou gegaan kan zijn.

Het BPSE Model

Het model onderscheidt vier delen:

1. **Bio (B)**
De 'B' staat voor 'biologische basis'. Dit verwijst naar hoe je van nature bent. Dit heeft te maken met erfelijkheid, prenatale 'dingen die je meemaakt' en de lichamelijke conditie waarin iemand is komen te verkeren.
2. **PsychoSociaal (PS)**
De 'PS' verwijst naar wat vanuit de omgeving op je afkomt en af is gekomen en zo een bijdrage aan je ontwikkeling levert en/of heeft geleverd.
 - Invloed vanuit de directe omgeving, zoals wat zich in gezin afspeelt/heeft afgespeeld.
 - *Invloed vanuit* bredere maatschappelijke en culturele factoren die een rol spelen in iemands leven en ontwikkeling.
3. **Existentieel (E)**
(E) verwijst naar dat de mens een zingevend wezen is: Je wilt betekenis geven aan je bestaan. Veel psychisch lijden, en herstel van psychisch lijden, heeft te maken met existentiële thema's als eindigheid, eenzaamheid/verbinding, zingeving, zelfstandigheid en vrijheid.

Existentieel herstel – oftewel het hervinden van kijk op het leven en zingeving – is heel belangrijk je duurzaam beter te kunnen gaan voelen.

Het B-PSE model wordt ook wel een proces-persoon-situatie-tijd-kijk op het leven genoemd. We gaan ervan uit dat je je ontwikkelt via voortdurende wederzijdse beïnvloeding tussen jou en je omgeving. Deze invloeden spelen zich af door de tijd heen, vanaf de geboorte – en zelfs daarvoor.

Om zo goed mogelijk uit te komen is zicht op je hele situatie en levensloop belangrijk. Naarmate je beter begrijpt waar je gedrags- en gedachtenpatronen vandaan komen, kun je er makkelijker mee omgaan en ze zo nodig aanpassen.

Iedereen (!) ontwikkelt als baby een bepaalde hechtingsstijl. Deze stijl ontstaat uit gedrag dat je je als baby aanleert om belangrijke personen, met name degene die het meest voor je zorgt – vaak je moeder – aan je te binden, dichtbij te houden en aandacht te laten geven. Hechting vindt altijd plaats, en de manier waarop vormt een blauwdruk voor toekomstige relaties.

De 4 hechtingsstijlen (het best herkenbaar in geval van nood/stress):

- i. **Veilig**
 - o *Kenmerken:* Je vraagt effectief om hulp en laat zich troosten.
 - o Deze hechtingsstijl biedt bescherming tegen psychosociale problemen
- ii. **Onveilig Angstig-Ambivalent**
 - a. *Kenmerken:* Je reageert op stress door sterk alarm te slaan. Je vindt het moeilijk om je emoties te reguleren, zoekt steun en aandacht maar verwacht geen troost/oplossing of vindt het moeilijk die te aanvaarden. Je voelt je eerder slachtoffer dan dader.
 - b. *Gevolg:* Moeilijk te troosten, vaak sterk afhankelijk van anderen.
- iii. **Onveilig Vermijdend**
 - a. *Kenmerken:* Je toont weinig -negatieve- emoties. Het kan zelfs moeilijk zijn bij je eigen gevoel komen. Je wilt niemand tot last zijn, verwacht geen hulp, bent geneigd alles zelf op te lossen -evt ook voor anderen-.
 - b. *Gevolg:* Vermijding/niet bewustzijn van emoties, sterk rationele houding, vaak de "verstandige redder."
- iv. **Onveilig Gedesorganiseerd**
 - a. *Kenmerken:* Je hanteert sterk wisselende manieren om troost/hulp te zoeken. Een mix van de andere stijlen. Kan ontstaan als je moeder of andere belangrijke verzorger zich angstig of beangstigend naar je gedroeg. Je gedrag kan onvoorspelbaar overkomen, bv doordat je soms heel aanhankelijk bent en soms juist afwerend.
 - b. *Gevolg:* Mix van relationele stijlen, moeite om duurzame relaties op te bouwen

Hechting en basisvertrouwen

Hechtingsstijl hangt samen met de mate waarin je jezelf en anderen vertrouwt. Dit **basisvertrouwen** draait om:

- o *Zelf:* de verwachting die je hebt van je eigen effectiviteit in relaties
- o *Ander:* de verwachting dat anderen je goed zullen/willen doen en zullen kunnen/willen helpen als het erop aan komt

<i>Hechtingstijl</i>	<i>Zelf (vertrouwen)</i>	<i>Ander (vertrouwen)</i>
Veilige	Effectief	Veilig, wil/kan troosten
Angstig	Defect, kan niet zonder ander	Moet vastgehouden worden
Vermijdend	Moet zonder ander kunnen	Wil/kan niet helpen, voorkeur voor positief gevoel
Angstig-vermijdend	Defect, heb ander nodig, moet zonder ander kunnen	Wil/kan niet helpen, reageert alleen bij grote nood
Gedesorganiseerd	Defect, slachtoffer	Gevaarlijk

Het vertrouwen in zichzelf kan - op basis van -latere- ervaringen- daarbij wel op diverse vlakken verschillend liggen! *Bijv. wel vertrouwen in eigen kunnen/IQ, geen vertrouwen in eigen gevoelens en/of zijn.*

Theorie: ontwikkelingstheorie van Erik Erikson

Hechtingsstijl en de ontwikkeling van basisvertrouwen ontstaan vanaf de geboorte. Ze spelen een grote rol in de eerste ontwikkelingsfase (tot ongeveer 1,5 jaar). Je kunt uitgaan van ontwikkeling **acht belangrijke stadia**, elk met een eigen uitdaging of ontwikkelingsthema.

- Elke fase wordt beïnvloed door je biologische rijping (lichamelijke veranderingen) en psychologische en sociale gevolgen uit eerdere fasen.
- In elk stadium ben je bezig met een bepaald thema. Aan het eind van de fase heb je op dat thema een bepaalde positie op dat thema bereikt.
- De uitkomst in eerdere fasen telt mee bij hoe je het volgende ontwikkelingsstadium doorloopt.

Iedereen doorloopt deze ontwikkelingsfasen en thema's. Het is een natuurlijk proces dat vooruitgang en verandering mogelijk maakt.

Leeftijd	Ontwikkelingsthema		Positieve oplossing
0 - 1 jaar	Vertrouwen	vs Wantrouwen	Hoop
1 - 3 jaar	Autonomie	vs Schaamte/twijfel	Wilskracht
3 - 6 jaar	Initiatief	vs Schuld	Doelgerichtheid
6 - 11 jaar	Competentie	vs Minderwaardigheid	Bekwaamheid
12 - 20 jaar	Identiteit	vs Rolverwarring	Trouw
18 - 30 jaar	Intimiteit	vs Isolatie	Liefde
30 - 60 jaar	Generativiteit	vs Stagnatie	Bijdragen
> 60 jaar	Integratie	vs Wanhoop	Wijsheid

Zelf invullen: fase 1, vertrouwen vs. wantrouwen

(0-1 jaar)

Wat gebeurt er in deze fase?

- Zonder ouders zijn baby's 'niks'; afhankelijkheid!
- Ouders passen zich aan op kinderen en omgekeerd
- Zelfvertrouwen: 'Kan ik met mijn emotionele signalen iets bij 'de ander' voor elkaar krijgen?'
- Vertrouwen in anderen: 'zijn anderen bereid en in staat om effectief op mijn signalen te reageren?'
- Denk terug aan hechting en hoe vertrouwen zich daarmee verhoudt

Denk bv aan:

- *Hoe ging je geboorte?*
- *In welk gezin werd je geboren?*
- *Hoe ging je omgeving met je om?*
- *Hoe vroeg je om aandacht?*
- *Hoe paste je je aan je ouders/omgeving aan?*
- *Wat was je beste manier als baby om te krijgen wat je nodig had?*

Hoe ging deze fase?

Welke krachten en kwetsbaarheden herken je in het nu?

Wat heb je op dit vlak nog nodig om goed uit te komen?

Zelf invullen: fase 2, autonomie vs schaamte

(1-3 jaar)

Wat gebeurt er in deze fase?

- Je kunt jezelf voortbewegen en *de wereld ontdekken*
- 'Er komt iets spontaan in je op en je gaat ervoor'
- Hierbij moet je gesteund en begrensd worden door je ouders
- Je ervaart jezelf als iemand met een eigen wil, die tegelijk nog sterk afhankelijk is van goedkeuring/zorg

Autonomie

Wanneer je de ruimte krijgt om te verkennen, keuzes te maken en daarbij positieve ondersteuning krijgt van je ouders.
'Ik ben goed!', 'Wat ik wil is goed!'

Schaamte/twijfel

Wanneer je wel wilt verkennen, maar bijvoorbeeld telkens *social referencing* gebruikt (ouder die je nauw in de gaten houdt) en ouder daarbij bepalend is in wat je doet.
'Er is iets mis met mij', 'Ik ben raar', 'Wat ik wil is niet goed'

Hoe ging deze fase?

Welke krachten en kwetsbaarheden herken je in het nu?

Wat heb je op dit vlak nog nodig om goed uit te komen?

Zelf invullen: fase 3, initiatief vs schuld

(3-6 jaar)

Wat gebeurt er in deze fase?

- Besef van eigen -keuzes in/effect van- gedrag
- Besef van sociale regels
- Je hebt een actieve neiging om bewust iets te creëren en te experimenteren
- De 'foei'-fase: je kunt je schuldig voelen als je regels overtreedt

Crisis: enerzijds vrees voor straf (foei!), anderzijds drang naar exploratie, kennis en initiatief

Initiatief

Wanneer ouders ondersteunen en aanmoedigen om vrij te experimenteren (ook al spreekt dit de ouders niet altijd aan)
- 'Ik doe goeie dingen'

Schuld

Wanneer je het gevoel krijgt dat je gedrag wordt afgekeurd (de normen overtreedt van ouders/gezin met het experimenteren: 'ik doe het niet goed')

Denk bv aan:

Hoe kon je spelen als kind?

Hoe belangrijk was het om te voldoen aan regels thuis?

Hoe braaf/stout was je/moest je zijn als kleuter?

Hoe werd omgegaan met afwijkend/stout gedrag?

Wat voor normen en waarden waren er binnen het gezin?

Hoe ging deze fase?

Welke krachten en kwetsbaarheden herken je in het nu?

Wat heb je op dit vlak nog nodig om goed uit te komen ?

Zelf invullen: fase 4, competentie/waarde vs minderwaardigheid (6-12 jaar)

Wat gebeurt er in deze fase?

- Je gaat naar school en wordt beoordeeld op hoe je presteert op kennis/leren, creatief, sportief en sociaal vlak, ook in vergelijking met leeftijdsgenoten
- Bijvoorbeeld alleen of met anderen iets bouwen, plannen maken, verzamelingen aanleggen.

Crisis: trots/vertrouwen wb je competenties, of voel je je incompetent en minderwaardig?

Competentie/waardigheid

Ontstaat door positieve ervaringen, succes, helpende ondersteuning van volwassenen en het kunnen ontwikkelen van nieuwe vaardigheden

Minderwaardigheid

Ontstaat door herhaald falen, negatieve feedback, 'niet goed mee kunnen komen in de klas/met peers', ongunstig sociaal vergelijken, haperende ondersteuning, te hoge verwachtingen van je omgeving

Denk bv aan:

Hoe presteerde je op de basisschool? Hoe was de basisschool?

Hoe ondersteunden je ouders je daarbij?

Hoe ging het toen thuis?

Hoe belangrijk was presteren?

Hoe was je contact met klasgenootjes/andere kinderen?

Hoe was je contact met docenten/andere volwassenen?

Hoe ging deze fase?

Welke krachten en kwetsbaarheden herken je in het nu?

Wat heb je op dit vlak nog nodig om goed uit te komen?

Wat gebeurt er in deze fase?

- Grote veranderingen: groei, hormonen, nieuwe school en contacten!
- Rolverwarring: zoeken naar je rol in verschillende settings -ieder met eigen 'eisen'- (thuis, school, vrienden etc.)
- Bepalen 'wie ben ik, wie wil ik zijn?'
- Conflict tussen je sociale zelf (hoe anderen je zien) en ideale zelf (hoe je jezelf graag zou willen zien)

Crisis: van vroege pubertijd (identiteits- en rolverwarring) naar volwassenheid (stabiele identiteit)**Identiteit**

Je vindt via contact met anderen/peers uit welke volwassene je wilt gaan zijn:

- Subcultuur kiezen
- Grote vriendschappen ontwikkelen
- Verliefdheid/Seksualiteit
- Losmaken van ouders: eigen moraliteit

Identiteitsverwarring

De veranderingen zijn zo heftig dat je in de knel komt over wie je waar wilt/kunt zijn. Vaak ook door verwarrende 'eisen' van je sociale omgeving.

*Denk bv aan:**Hoe was de middelbare school voor je?**Hoe was je bezig met je identiteit als tiener? Hoe erg was er ruimte om jezelf te ontdekken?**Wie waren belangrijk mensen voor je? Wat voor rol hadden vriendschappen?**Wat voor rollen heb je toen uitprobeerde? Wat voor rol binnen het gezin?***Hoe ging deze fase?****Welke krachten en kwetsbaarheden herken je in het nu?****Wat heb je op dit vlak nog nodig om goed uit te komen?**

Zelf invullen: fase 6, intimiteit vs. isolement

(20-30 jaar)

Wat gebeurt er in deze fase?

- “Alleen wie een stabiele identiteit heeft ontwikkeld, kan zich echt verbinden met anderen”(E. Erikson)
- Na het vinden van je identiteit kun je opgaan in een relatie, zonder gevaar om je eigen identiteit te verliezen

Crisis: Balans tussen verbinding en zelfstandigheid

Intimiteit

- Ontwikkeling van romantische relaties en echte, blijvende vriendschappen
- Ervaren van gezamenlijke waarden en samenwerking
- Kunnen omgaan met conflicten in relaties zonder de verbinding te verliezen.

Isolement

- Angst voor emotionele afhankelijkheid
- Sociaal terugtrekken
- Onvermogen om diepe verbindingen te vormen

Denk bv aan:

Hoe zijn je relaties met anderen?

In hoeverre voel je je verbonden met de mensen om je heen?

Hoe vind je het om je emotioneel op te stellen? Lukt dat wel eens?

Wat zijn je ervaringen in liefde en hechte vriendschap?

Hoe vaak voel je je eenzaam?

Hoe gaat/ging deze fase?

Welke krachten en kwetsbaarheden herken je in het nu?

Wat heb je op dit vlak nog nodig om goed uit te komen?

Zelf invullen: fase 7, Generativiteit vs. stagnatie

(30-60 jaar)

Wat gebeurt er in deze fase?

- Mensen zoeken naar manieren om iets te betekenen/bij te dragen
- Bijvoorbeeld: het opvoeden van kinderen, bijdragen aan de samenleving of het vinden van voldoening in werk
- Als mensen nergens aan bijdragen of zich niet nuttig voelen, kan er een gevoel van leegte ontstaan

Crisis: hoe kan ik betekenis geven aan het leven?

Generativiteit

- Zorg voor de volgende generatie of bredere gemeenschap
- Bereiken van voldoening door creatieve en sociale bijdragen
- Maatschappelijke vooruitgang en persoonlijke groei

Stagnatie

- Gevoel van doelloosheid of falen in persoonlijke en maatschappelijke rol
- Leegte door een focus op het eigen welzijn of gemiste doelen

Denk bv aan:

*Welke manieren heb je gevonden om bij te dragen aan anderen of de maatschappij?
Hoe ervaar je het ouderschap of andere rollen die zorg en verantwoordelijkheid vragen?
Wat doe je wanneer je het gevoel hebt vast te zitten of niet verder te komen?
Hoe kijk je terug op wat je tot nu toe hebt bereikt in je werk of persoonlijke leven?*

Hoe gaat/ging deze fase?

Welke krachten en kwetsbaarheden herken je in het nu?

Wat heb je op dit vlak nog nodig om goed uit te komen?

Zelf invullen: fase 8, Integriteit vs. wanhoop

(60+ jaar)

Wat gebeurt er in deze fase?

- Terug kijken op je leven en betekenis geven aan vroegere en huidige ervaringen
- Al dan niet aanvaarden wat bereikt is, inclusief de successen en mislukkingen
- Afronden van 'maatschappelijke rollen' en uiteindelijk het leven

Crisis: hoe kan ik terugkijken op mijn leven?

Integriteit

- Vanuit acceptatie en dankbaarheid
- Rust en voldoening halen uit persoonlijke wijsheid en ervaring
- Mogelijkheid om het levenseinde met acceptatie tegemoet te treden

Wanhoop

- Angst voor dood en bitterheid over gemiste kansen
- Gefocust op wat niet is bereikt of niet meer mogelijk is
- Moeite met afsluiten leven

Denk bv aan:

Hoe kijk je terug op je leven? Welke ervaringen zijn het meest waardevol geweest?

Wat heb je nodig om vrede te hebben met het verleden?

Zijn er dingen waarvan je wenst dat je ze anders had gedaan? Hoe ga je om met dat gevoel?

Wat geeft je op dit moment nog voldoening en betekenis?

Hoe gaat/ging deze fase?

Welke krachten en kwetsbaarheden herken je in het nu?

Wat heb je op dit vlak nog nodig om goed uit te komen?