

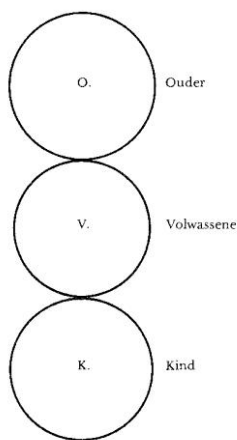
# Innerlijk kindwerk voor paren

Als je je bewust bent geworden van de geheime agenda die je in je relatie hebt meegenomen, kun je daarmee veel doen. Als je in conflict bent met je partner, dan ben je er nu van bewust dat die geheime agenda speelt en er dus in feite oude dingen, op de voorgrond treden. Nu kun je anders gaan handelen dan je gewend was. Je kunt gaan oefenen in nieuw gedrag. Als je dit werk samen kunt doen is het natuurlijk helemaal mooi.

## Hoe ziet dit 'anders doen' er dan uit?

Om dit duidelijk te maken, eerst een stukje theorie en dan drie manieren om anders te handelen.

## Hoe kan het dat je in een ruzie die ogenschijnlijk over het Nu gaat, in feite met oude pijnlijke dingen te maken hebt?



Dat komt omdat een mens uit verschillende deelpersoonlijkheden bestaat. Op elk moment van de dag bevind je je in één van die verschillende deelpersoonlijkheden. Om dit duidelijk te maken gebruiken wij graag het hier naast staand model:

De deelpersoonlijkheden zijn, als je het weet, goed te herkennen. We bevinden ons in de Ouder, de Volwassene of het Kind.

De Ouder in ons bestaat uit allerlei boodschappen en gedragingen die we van onze ouders geleerd hebben en later hebben ontwikkeld.

De Volwassene in ons is met name met feiten bezig. De Volwassene informeert, inventariseert en overziet.

Het Kind in ons gedraagt zich zoals we ons vroeger ook als kind gedroegen.

Bij ruzies in een relatie is het in bijna alle gevallen zo dat beide partners zich in de Kind-positie bevinden. Het gekibbel lijkt dan inhoudelijk vaak over futiliteiten te gaan maar het gaat in wezen, en vaak onbewust, over een kwetsure uit de kindertijd. Op een diepere laag wordt er getornd aan de basisbehoeftes van de beide partners.

Nu je dit weet, heb je een keuze: Je kunt onbewust blijven van die diepere Kind-laag en dan kan een ruzie heel lang (blijven) duren. Of, als je iets doet met je nieuw verworven bewustzijn, kan je een ruzie snel en goed beëindigen.

## Hoe doe je dat?

Op het moment dat je in een ruzie zit en merkt dat het eigenlijk over 'niets gaat', niet over de essentie gaat, kan je jezelf of samen de vraag stellen: 'Wat gebeurt hier?'. Omdat je een vraag stelt die om overzicht vraagt, stap je op dat moment in je Volwassene. Je nodigt daarbij ook de ander uit om zich de vraag te stellen: 'Wat gebeurt hier?'. Je bent nu beiden in staat te overzien wat er gaande is en je beseft dat je beiden waarschijnlijk geraakt bent in oude pijn. Je maakt je immers druk 'over niets', en toch raakt iets je heel diep.

Met deze vraag en dit besef, stap je uit je Kind (K) in je Volwassene (V). Je overziet wat er gebeurt.

## En wat doe je met deze kennis?

Je kunt nu, aangestuurd door je Volwassene, je eigen innerlijke (Voedende) Ouder in gaan zetten. Die Voedende Ouder (VO) weet namelijk wat het kind in jou nodig heeft en kan dit voor dat Kind gaan organiseren. Denk maar aan hoe jouw ouders vroeger voor jou zorgden of hoe jij voor jouw eigen kinderen zorgt. Precies zo kan je innerlijke VO voor je Innerlijke Kind gaan zorgen. Ook kan je je partner vragen om als VO iets voor jouw Innerlijke Kind te doen.

## Hoe pas je dit samen in de praktijk toe?

1. Je kunt samen, terwijl je in de ruzie zit, je kindbehoefte met humor uitspelen.
2. Je kunt je terugtrekken, je bewust worden van je eigen (kind)pijn en voor het Kind in jezelf gaan zorgen. Je zet dan allebei je eigen (Voedende) Ouder in om het Kind in jou te helen.
3. Je kunt elkaars Kind verzorgen.
4. Ook als je geen ruzie hebt kun je je Kind voeden door samen leuke en/of voedende dingen te gaan doen voor je Innerlijk Kind.

## Hoe herken je, als je ruzie hebt, dat het om kindpijn gaat?

- a. Als je je hevig gekwetst voelt is dat in vrijwel alle gevallen een kwetsure die oud is. Dit wordt ook wel overdracht genoemd. Elke keer dat je je door je partner diep gekwetst voelt, kan je bij jezelf bedenken: "Gaat dit over nu, of speelt er nu alleen maar een futiliteit en gaat het eigenlijk over een veel diepere kindbehoefte?"
- b. Je kunt het ook herkennen aan verbale en non-verbale signalen van jezelf en ook van je partner.

### Verbaal:

Aan woorden als 'altijd' en  
'nooit'  
'Dat is stom'  
'Dat vind ik gemeen'  
'Dat is oneerlijk/ vals'

### Nonverbaal;

Stampvoeten  
Pruilen  
Huilen  
Schreeuwen/krijzen  
Slaan  
In elkaar krimpen  
Kleine meisjes/jongetjes stem  
Een slachtofferige toon

- c. Je kunt het ook herkennen aan irreële overtuigingen: dat iets nooit over gaat, dat je iets nooit zal leren, dat je nooit een nieuwe baan zult vinden, dat je niks kan, dat je nooit een lieve man zult vinden, dat iedereen jou oninteressant vindt etc. etc. etc.

## De toepassingen nader bekeken

### Ad 1 Humor

Je kunt bewust, met humor, de ruzie een andere vorm of wending geven.

Op het moment dat je beseft, "wat gebeurt hier? We zitten in ons Kind", dan kan je contact maken met je kindgevoel of de basisbehoefte en met humor, even letterlijk in de schoenen van je Kind gaan staan en net als een Kind roepen "Ik vind jou stom!!" of "Jij doet nooit mijn zin!!". Wat je in feite doet is in je Volwassene stappen (zien wat er gebeurt) en dan met één been even in het Kind gaan staan, terwijl je er met je andere been als Volwassene naar kan kijken (en vanuit je VO liefdevol om kan lachen). Je bent dan dus uit

de Kind-Kind ruzie gestapt en kunt er samen afstand van nemen. Dan kan je ook lachen om je dwaze, soms ontroerend gedrag.

## **Ad 2 Hoe zorg je voor het Innerlijk Kind in jou?**

Dit doe je door je even terug te trekken. Je kunt misschien je zelf omarmen en troostende dingen tegen je zelf zeggen. Je praat als het ware als een liefdevolle ouder tegen je zelf.

Dat is misschien even wennen maar het werkt enorm helend.

Je kunt ook eerst je eigen basisbehoefte gaan onderzoeken die op dat moment speelt. Heb je behoefte aan veiligheid?, aan de zekerheid niet in de steek gelaten te worden? aan ruimte voor jezelf? aan gezien worden in jouw gevoelens? Geef je zelf deze bevestiging dan, vanuit je VO.

Als je het aandurft, kan je ook een gevorderden-oefening doen: Eerst weer onderzoeken om welke basisbehoefte het gaat, waarin je wordt geraakt, zoals hierboven staat beschreven. Vervolgens stel je je voor, in een fantasiebeeld, hoe jij dit als klein kind zou missen bij een van je ouders. Het eerste wat in je op komt is meestal het beste. Je gaat dit dan, in die fantasie, doorvoelen, je wordt als het ware weer even helemaal dat kind, met alle kindgevoelens van dien. Stel je dan voor dat je, weer even kind zijnde, je gevoelens naar die ouder uitspreekt, (huilt, roept) Als je dit hardop doet is het nog krachtiger. Als je dit helemaal hebt doorvoeld en doorleefd, gebruik je je Volwassene-positie om weer even afstand te nemen en van daaruit stap je in je VO om het kind in jou de bevestigingen te gaan geven waar het zo behoefte aan heeft. Je omarmt jezelf, of je pakt een kussen, of je wiegt jezelf, of wat dan ook, en stelt het Kind in jou gerust.

## **Ad 3 Hoe zorg je voor het Innerlijk Kind van de ander?**

Als je samen jullie basisbehoeftes hebt onderzocht, kun je, als je merkt dat de ander in zijn of haar Kind terecht komt, iets tegen de ander zeggen waarvan je weet dat de ander dit nu nodig heeft. Zoals "Het komt goed", Ik "begrijp je", Ik laat je niet in de steek", etc. (Zie de eerste workshop.)

## **Ad 4 Hoe kan je samen jullie Innerlijke Kinderen voeden, ook als je geen ruzie hebt?**

Dit kan je doen met acties als:

Kussengevecht

Samen dansen

Samen in bad

Vrijen

Elkaar masseren

Knuffelen

Voorlezen

Verhaaltjes voor elkaar schrijven

Een liefdesbrief schrijven

De ander verrassen

Elkaar versieren

Elkaar bewonderen

Etc.