

Ontmoeting met het behoeftige kind in jou.

Inleiding: "In deze fantasie kom je in contact met het behoeftige kind dat je was".
Uitleggen dat de behoefte die je als kind hebt gehad en niet vervuld werd, ook nu in je relatie weer een belangrijke rol speelt. (zie handout vorige keer). Je zoekt een partner, in de hoop die oude behoefte alsnog vervuld te krijgen maar zal daar juist in teleurgesteld worden omdat jouw partner ook niet aan die behoefte voldoet. (zie de resultaten uit oef. 6)
Door I.K. werk kan nu je leren om zelf in die behoefte van je Kind te gaan voldoen.

Teken de drie egoposities:

Het behoeftige kind zit in K. Je kan, in plaats van wachten tot je partner aan je behoefte voldoet, zelf dit Kind leren koesteren door je eigen innerlijke voeden Ouder te ontwikkelen. Zo leer je je I.K. te geven wat jij vroeger van jouw ouders niet hebt gehad.

Zie inleiding programma

Schrijf de zin over die je hebt opgeschreven in oefening 3, stap 5: (achter letter C)

"Waar ik als kind behoefte aan had en niet kreeg was....."

(Als de cursist niets heeft opgeschreven achter C, dan de zin uit oef 5, stap 7: (achter letter I)

"Wat ik van mijn partner zou willen en niet krijg is.....")

Schrijf nu de volgende zin op en maak die af:

"Als er wel aan die behoefte zou zijn voldaan dan zou dat er concreet als volgt uit hebben gezien:....." (Benadruk dat het om concrete acties/houding van de ouders gaat.)

(In geval de cursist de zin achter letter I heeft gebruikt (over de partner), in plaats van letter C (over de ouders), dan pas je de toelichting daar op aan)

Voorbeeld: Als er wel aan die behoefte zou zijn voldaan dan zou dat er concreet als volgt uit hebben gezien: ... dan zou mijn moeder mij troosten als ik verdriet heb, mij op mijn woord had geloofd als ik ergens van werd beschuldigd, dan zou mijn vader met mij hebben gespeeld in plaats van achter de krant te blijven zitten, echt naar mij hebben geluisterd als ik wilde vertellen wat ik die dag had meegemaakt, dan had ik mijn bordje niet hoeven leegeten als ik kokhalsde omdat ik het eten vies vond, dan zouden mijn ouders lief tegen elkaar hebben gedaan in plaats van elkaar het leven zuur te maken, etc.

Lees deze twee zinnen nog eens over en laat ze goed tot je doordringen.

Leg je pen en papier nu weg en ga ontspannen zitten. Zet je voeten plat op de grond en leg je handen losjes in je schoot/op je benen.

Ga na of je voldoende ruimte hebt om je heen. Zo niet, organiseer dat dan voor jezelf

Als er kledingstukken knellen of drukken, zoals riemen, schoenen, sieraden, brillen en dergelijke, doe die dan af of los. Maak het jezelf zo gemakkelijk mogelijk.

Ga na of je zó lekker zit. Verander zo nodig nog wat.

Sluit je ogen.

Richt je aandacht op de raakvlakken van je lichaam met de stoel en de grond, en stel je voor dat je je op elke uitademing meer overgeeft aan de zwaartekracht die aan je trekt. Stel je voor dat je je door de stoel en de grond laat dragen. Doe dit tot je je zwaar en loom voelt.....

Adem naar je buik. Je voelt je ontspannen.....

Start muziek

Stel jezelf voor op een bergweijtje.....

Het is ochtend, de zon komt net boven de bergen.....

Er ligt dauw op het gras, de veldbloemen zijn nog bijna allemaal gesloten.....

Je loopt wat rond....., je ruikt de geur van het gras en je hoort het klateren van een bergstroompje.....Je loopt in de richting van het geluid.....

Je ziet helder water dat naar beneden komt.....het stroomt snel.....er liggen mooie stenen op de bodem en je ziet kleine visjes wegschieten.....

Dan zie je dat er naast het stroompje een pad naar boven voert.....

Ga dat pad eens op.....

Het wordt al gauw steiler en steniger,..... er komen bochten in en je komt hoger en hoger.....

Dan komt er een scherpe bocht en volgt er een recht stuk dat naar een plateau leidt.....

Als je daar aankomt heb je een prachtig uitzicht over het dal.....

Het wordt warmer want de zon komt al hoger

Opeens hoor je achter je een stemmetje dat je naam roept.. of je even wil wachten...

Je hoort het nog eens, een kinderstem... Als je omkijkt, zie je dat je het zelf bent... een klein kind dat vraagt even te wachten.....Het is jouw behoeftige kind.

Hoe ziet het kind eruit dat op je toekomt?

Wat voor kleren heeft het aan?.....

Hoe voelt het kind zich?

Hoe is het voor je om het kind terug te zien?... Voel je er warmte voor?.....

Als dat zo is, laat het dan blijken.... Hoe is het om het contact zo te voelen?....

Vertel nu aan het kind dat je iets heel belangrijks over haar/hem hebt ontdekt, dat jij nu weet waar het kind zo'n behoefte aan heeft en niet krijgt.....

Vertel het kind wat je nu weet.....

Hoe is het voor het kind, nu je dit vertelt?.....

Hoe is het voor jou om dit te vertellen?.....

Hoe reageert het kind?.....

Vertel het kind nu dat jij bent gekomen om voor het te zorgen. Je wilt graag aan de behoefte van het kind voldoen. Vertel het kind hoe je dat concreet van plan bent. Wat heb jij het kind te bieden?

Hoe is het voor jou om dit zo te zeggen?

Hoe reageert het kind?...

Hoe voelt het zich hierbij?

Willen jullie hierover nog iets uitwisselen met elkaar?

Maak nu een afspraak met het kind over hoe jij voor het kind gaat zorgen.

Langzaam aan wordt het tijd om weer naar beneden te gaan.

Realiseer je dat je altijd weer terug kan komen.

Kijk op welke manier je afscheid wilt nemen van het kind. Hoe is het voor jou om dit te doen? Hoe reageert het kind?

.....En ga dan weer je eigen weg, terug naar het dal...langs de zelfde weg waarlangs je gekomen bent.....Als je aangekomen bent in het dal, kijk dan nog eens goed om je heen. De zon staat inmiddels hoog aan de hemel.....

Neem voor jezelf afscheid van het dal.....

Neem van deze ontmoeting mee wat goed is om mee te nemen, en laat achter wat goed is om achter te laten.

Kom weer terug in deze ruimte door je deze eerst voor te stellen met je ogen dicht.... de anderen om je heen beweeg je handen en voeten een beetje, je armen en benen... rek je eens lekker uit en doe je ogen voorzichtig open.....alles in je eigen tempo.

Je kunt eventueel opschrijven wat je met het kind hebt afgesproken.