

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



Corrigerende praktijkoefeningen

Je hebt al gerouwd over het onvervuld blijven van de noden die je als afhankelijk kind tijdens je ontwikkeling hebt gehad. Nu kun je de diverse oefeningen leren doen waardoor je corrigerende ervaringen zult opdoen. Corrigerend werk is het meest hoopgevend aspect van het werken met het Kind. Ons verwond-zijn is ten dele het gevolg van hiaten in ons leren, en we kunnen die hiaten opheffen door middel van nieuw leren. We leren weleens terloops iets nieuws, bij het ingaan op de sociale eisen die het volwassen worden aan ons stelt. Maar de meesten van ons die een verwond Kind met zich meedragen zien zich van deze tijdens de ontwikkeling tot volwassene verworven vaardigheden grote misère en onbehagen veroorzaakt. Veel volwassene kinderen weten niet dat averechts werkend gedrag veroorzaakt wordt door hiaten in hun leren. Ze doen niet anders dan zichzelf kastijden voor hun mislukkingen en karakterfouten. Door het doen van corrigerende oefeningen gaat je verwonde Kind begrijpen dat je *fouten* in feite *leertekorten* zijn. Zijn gedragsstoornissen zijn in feite gedragsaanpassingen die hij zich ooit heeft aangeleerd om te overleven. De psychiater Timmen Cermak vergelijkt deze op overleven gerichte gedragswijzen met de stoornissen veroorzaakt door posttraumatische stress.

Soldaten op het slagveld, en andere mensen die traumatische gebeurtenissen moeten doorstaan, moeten al hun reserves aan geestkracht en vindingrijkheid gebruiken om te overleven. Ze hebben geen tijd om hun gevoelens te uiten, wat nodig is om het trauma te integreren. Later treedt de onverwerkte rouw naar buiten in zulke verschijnselen als angstaanvallen, overmatig starre zelfbeheersing, geheugenstoornissen, depressies, regressie naar een vroegere leeftijd en overmatige waakzaamheid. Dit zijn verschijnselen die in verband worden gebracht met een *posttraumatic stress disorder (PTSD)*. Als ik je hier de hele lijst van gaf zou je zien hoe sterk die lijkt op de gedragsstoornissen resterend uit de jeugd van het verwonde Kind die ik in hoofdstuk een beschreven heb. De volgende oefeningen zullen je helpen de hiaten in wat je in het verleden geleerd hebt op te heffen.

Ze zullen voor alles het vermogen van je Kind vergroten om gewoon maar te *zijn*, en hem in staat te stellen anderen meer liefde en intimiteit te geven. Verscheidene andere schrijvers hebben ruime corrigeermogelijkheden voor elke fase aangeboden. Ik heb het al over Pam Levins boek *Cycle of Power* gehad. Graag noem ik ook *Recovery from Coren*, van Violet Oaklander; *Adult Children of Abusive Parents*, door Steven Framer; *Breaking free of the Co-Dependency Trap*, door Bary en Janae Weinhold; *Therapeutic Metaphors for Children and the Children within*, door Joyce Mills en Richard Crowley. In het volgende heb ik rijkelijk uit deze bronnen geput. Deze oefeningen werken het best als je ze toepast op die punten waarop je het meest verwaarloosd bent. Je zou er nu zo langzamerhand een redelijk idee van moeten hebben in welke ontwikkelingsfasen je Kind is blijven steken. Ik stel je voor je speciaal met deze fasen bezig te houden.

Oefeningen voor het voorzien in de behoeften uit je babytijd

In onze babytijd moeten we ons veilig genoeg voelen om domweg alleen maar te *zijn*. De meesten van ons verwonde Kinderen is geleerd dat we niet zomaar gewoon mochten *zijn* – dat we alleen mee konden tellen en iets betekenen als we iets *deden*. Dit leidde tot ons verlies van besef van IK BEN. Nu moeten we leren om helemaal niets te doen en alleen te *zijn*. De volgende oefeningen zullen je

helpen alleen maar te zijn wie je bent, op welk moment ook. Kies die uit die je het meest aanspreken.

- Stap in een heet bad en concentreer je geruime tijd op je lichamelijke gewaarwordingen. Neem er alle tijd voor.
- Trakteer jezelf regelmatig op een massage.
- Laat iemand je een manicure geven en je haar doen
- Laat je door en vriend(in) een maaltijd aanbieden, of deze nu voor je kookt of je mee uit eten neemt.
- Ga lekker rustig zitten met een spreij of deken om je heen. Kruip in de winter bij een warm vuur en rooster marshmallows.
- Hou heerlijke lange sensuele aanrakingssessies met je geliefde.
- Laat je door je beminde liefdevol in bad stoppen.
- Gun jezelf een bubbelbad of ga lekker lui in een warm bad met veel badolie liggen.
- Ruim regelmatig een tijdsspanne in voor nietsdoen; maak geen plannen, zorg dat je geen verplichtingen hebt.
- Blijf op een warme zomerdag een half tot een heel uur in het zwembad rondrijven.
- Ga een hele poos relaxen in een hangmat.
- Luister naar zachte wiegeliedjes. (Probeer Steven Halperns *Lullaby Suite of Lullabies and Sweet Dreams*.)
- Zorg dat er wanneer je werkt drankjes klaar staan voor een slokje af en toe.
- Stop een perpermuntje of wat druivesuiker in je mond wanneer je aan een nieuwe baan begint of iets voor het eerst gaat doen.
- Verander je eetgewoonten. Neem in plaats van 'drie stevige maaltijden' een aantal kleine voedzame maaltijden, over de dag gespreid.
- Zorg voor enkele speciale steunfiguren (idealiter van beide geslachten) die je af en toe willen omarmen en je voor een duidelijk afgesproken tijd omarmd houden.
- Doe op dagen dat je genoeg tijd hebt een dutje zovaak je kunt.
- Zorg dat je ruimschoots rust krijgt voordat je aan iets nieuws begint. Oefen 'vertrouwenswandelingen' met een vriend. Laat hem je blinddoeken en gedurende een bepaalde afgesproken tijd rondleiden.
- Doe eens een gok met een vriend in wie je vertrouwen hebt. Laat hem een activiteit voor jullie samen bedenken en helemaal organiseren.
- Voorzie je van een partner en ga elkaar negen minuten lang aan zitten staren. Lach, giechel, doe alles waartoe je aandrang voelt. Maar hou het vol; niet praten. Alleen elkaar *aankijken*.
- Mediteer over het niets. Wanneer we over het niets mediteren, mediteren we over het zijn zelf. De babytijd is de tijd waarin we de kunst van het *zijn* nog volledig verstonden. Er zijn vele benaderingen van het mediteren over het pure zijn ofwel het niets. Dergelijke meditatie streven ernaar een toestand van gedachteloosheid te scheppen, soms aangeduid als 'de stilte'. Het vermogen om als volwassene gedachteloos te zijn vormt een sterke band tussen het Kind en de volwassene.

Meditatie over de macht van het zijn

Wat hieronder volgt is een zeer eenvoudige vorm van de gedachteloze meditatie. Grote geestelijke leiders zijn jaren bezig dit onder de knie te krijgen. Het is de moeite van het oefenen waard. Ik adviseer je deze meditatie op een bandje op te nemen. Laat op de achtergrond je lievelingsmeditatiemuziek klinken.

Begin met je te concentreren op je ademhaling... Word je alleen maar van je ademhaling *bewust*... Merk op wat er in je lichaam gebeurt wanneer je in- en uitademt.. Let op de lucht die je neusgaten in en daarna weer uit gaat.. Wat is het verschil...? Geef jezelf gelegenheid om in je voorhoofd in te ademen en eventuele spanningen die je daar ontdekt uit te ademen... Adem dan rond je ogen in.. En adem eventuele spanning die je daar vindt uit... Daarna rond je mond... Dan omlaag naar je nek en schouders... Dan langs je armen omlaag en door je handen naar buiten... Adem in je borstkas in en adem eventuele spanningen uit... Adem in je buik in... Adem in je billen in en adem eventuele spanningen die je daar vindt uit... Ontspan nu je hele lichaam... Stel je voor dat je van binnen hol bent... Stel je voor dat er warm gouden zonlicht door je heen valt... Begin nu óf een zwaarte óf een lichtheid te voelen... Je besluit zelf wat je voelt... Je oogleden zijn heel zwaar... Je armen zijn zwaar... Je benen en voeten zijn zwaar... *Of* je voelt je heel licht... Alsof je hele lichaam zweeft... Stel je voor dat de horizon van je denken steeds donkerder wordt tot je in pure duisternis staart... Midden in die duisternis begin je een speldepunt licht te zien... Het lichtje wordt langzaam groter en groter... tot de hele horizon verlicht is... Staar nu in dat licht... Het pure licht... Wees je bewust van het niets dat je ervaart... Er is daar geen enkel ding... Niets dan een zuiver *zijn*... Zie nu langzaam het cijfer drie midden op je horizon verschijnen... Wees je weer bewust van je ademhaling... Laat je bewustzijn je lichaam doortrekken, te beginnen bij je tenen en omhoog komend langs je benen, heupen, buik, borstkas, armen, handen, hals en schouders, gezicht en hersenen... Wees je bewust van je IK BEN... Je staat in levendig contact met jezelf... Met je eigen IK BEN... zie nu het cijfer twee... En wriemel met je tenen... Wriemel met je vingers... Voel hoe je lichaam de stoel aanraakt en je voeten de vloer... Vang zoveel mogelijk geluiden om je heen op... Zie nu het cijfer één voor je en doe heel langzaam je ogen open.

Blijf na afloop van de meditatie nog een paar ogenblikken zitten mijmeren... Laat jezelf alleen maar *zijn*.

Deze oefeningen zijn nuttig voor de vervulling van de behoeften uit je zuigelingentijd. Ze kunnen bijzonder doeltreffend zijn wanneer:

- Je aan het begin van een nieuwe cyclus in je ontwikkeling staat.
- Je aan iets nieuws moet beginnen.
- Je een verlies geleden hebt.
- Je een splinternieuwe baby hebt.

Deze oefeningen moeten langzaam worden uitgevoerd en daarna nog eens overpeinsd. *Zijnsoefeningen* zijn net als de gezonde manier van eten grondig kauwen, niet naar binnen schrokken. Als je je voedsel naar binnen schrokt, wordt het verteren bemoeilijkt. Als het eten niet verteerd wordt, komt de energie ervan niet voor je beschikbaar. Het—zelfde geldt voor je 'zijns'ervaringen.

Oefeningen voor het voorzien in de
behoeften uit je peutertijd

De Kruip- en Zintuigtoetsingsfase

Fritz Perls heeft dikwijls gezegd dat wij 'ons verstand moeten verliezen en bij zinnen komen'. De zintuigen van ons Kind zijn op vroege leeftijd gekortwiekt. We moeten weer in contact komen met de zintuiglijke wereld om ons heen. Hier volgen enkele dingen die je doen kunt om de behoefte aan verkenning die je als kleine peuter had opnieuw te prikkelen.

- Ga naar een vlooiemarkt of een groot warenhuis. Ga van artikel naar artikel en bekijk, betast en bevoel wat je aandacht trekt.
- Ga naar een café of restaurant met een buffet. Kies allerlei verschillende dingen uit. Probeer allerlei eetbare waar die je nog nooit geproefd hebt.
- Ga naar een levensmiddelenzaak en koop voedingsmiddelen die je normaliter niet met je handen zou eten. Neem ze mee naar huis en ga lekker met je handen eten. Knoei zoveel je wilt.
- Ga een tijdje zitten kauwen of kluiven op iets knapperigs.
- Breng een tijdje door in de groenten afdeling van je supermarkt en snuif de geuren van de diverse fruit-en groentensoorten op.
- Ga ergens heen waar je *nooit eerder geweest bent*. Neem zoveel details van deze nieuwe omgeving in je op als je maar kunt. Ga een speeltuin in en doe gewoon met de kinderen mee. Ga op de schommel; ga van de glijbaan; klauter in het klimstoel.
- Ga naar het strand en blijf een aantal uren in het zand en het water spelen. Maak iets van het zand.
- Haal wat klei en speel ermee. Experimenteer met vormen en modellen.
- Haal wat vingerverf en ga een middag vingerverven. Gebruik zoveel kleuren als je maar enigszins kunt.
- Ga naar een klaslokaal in de Montessorischool en reageer op wat de omgeving je aanbiedt. Probeer alles uit wat je leuk vindt of interessant lijkt.
- Trek de felst gekleurde kleren aan die je vinden kunt en ga ergens heen.
- Maak lawaai met dingen om je heen in huis, gewoon om eens uit te proberen hoe ze klinken. Vergeet potten en pannen en het bestek niet.
- Ga naar een pretpark en blijf daar uren rondkijken en de attracties uitproberen.
- Maak een wandeling door een mooi park of mooie tuin en snuif zoveel mogelijk geuren op. Spring van de ene geur over op de andere.
- Ga naar een museum voor schone kunsten en kijk naar de stralende kleuren in de schilderijen.
- Neem je vriend(in) of beminde mee voor een lange wandeling. Houd zijn of haar hand vast en laat je zintuigen bepalen in welke richting je gaat.
- Ga met een vriend naar een park en oefen het Zen-zien. Jullie moeten om de beurt de ogen dicht doen en elkaars hand nemen. Eerst breng jij je vriend naar een blad, een boomstam, een wilde bloem. Laat hem als je in zijn hand knijpt zijn ogen openen alsof ze de sluiters van een camera waren. En doe jij ook je ogen open en dicht wanneer je partner jou in de hand knijpt en *zie* het pure wezen van het beeld dat hij je aanbiedt.
- Loop op blote voeten door een veld of om je huis heen. Voel de verschillende oppervlakken van de dingen: gras, zand, bont, karton, kranten, kledjes, kussens, handdoeken, hout, metaal, tegels, enzovoort.
- Hou een gesprek met je partner zonder iets te zeggen, alleen maar via gebaren en aanraking.
- Stel een lijst gewaarwordingswoorden op en kijk dan eens wat er bij je opkomt wanneer je elk ervan hardop uitspreekt. Zulke woorden zouden kunnen zijn *bobbelig, prikkelig, tintelend, donzig, glad, hard, zacht, dun, dik, donker, helder* enzovoort.
- Word weer eigenaar van je ogen door naar dingen te staren. Loop bijvoorbeeld de bushalte voorbij en zie de mensen daar, alsof je een fototoestel was dat een plaatje schoot. Ga zitten en schrijf tot in details op wat je gezien hebt.

- Ga voor een bloem, een boom of een appel zitten in een soort meditatietoestand. Laat jezelf één met het voorwerp worden. *Zie* het voorwerp in al zijn wonderbaarlijk-zijn. Laat je hand volgen wat je ogen zien en teken wat je ziet.
- Hou een gesprek in koeterwaals met een vriend. Probeer of je uit kunt plussen wat de ander zegt.
- Speel een 'raadspelletje' met geluiden met een vriend. Draai je om of bedek je ogen terwijl je vriend geluiden maakt door water uit te gieten, op een trommeltje te roffelen, met een potlood te tikken, op zijn hoofd te krabben enzovoort. Doe dit om de beurt.
- Haal een stel mensen bijeen om samen liedjes te zingen. Probeer het eens met liedjes met een open einde en maak dan steeds een nieuw couplet. Laat de hele groep wat kinderliedjes horen, vooral ballades.

Herstel van het Contact met je Verlangens

De belangrijkste oefening uit dit deel is misschien wel die om je Kind weer met zijn verlangens in contact te brengen. Dat gedeelte van ons verwonde Kind dat het meest beschadigd is, is zijn wil. De wil is verlangen, verhoogd naar het niveau van actie. Verlangens vloeien voort uit het in contact staan met onze noden. Als kind uit een dysfunctioneel gezin kon ons Kind onmogelijk op zijn eigen innerlijke signalen letten omdat hij zo druk was met het hanteren van de gezinsmisère. Al vroeg verloor hij het contact met zijn eigen behoeften en verlangens. Ik wist wat mijn moeder en vader wilden voordat zij zelf wisten wat zij wilden. Door zo'n expert te worden op het punt van wat *zij* wilden verloor ik totaal uit het oog wat *ik* wilde. Ik leerde letterlijk negeren wat ik wilde, en na een tijdje hield ik helemaal op iets te willen. Je volwassen ik moet je Kind helpen zijn eigen verlangens te onderkennen en hem te beschermen wanneer hij zijn nek gaat uitsteken om te krijgen wat hij wil.

Een van de eenvoudigste manieren om je verlangens vast te stellen is het maken van een lijst van je vervangende gedragswijzen. En stel jezelf daarna de borende vraag: Waaraan heb ik in werkelijkheid behoefte, of waarnaar gaat mijn verlangen uit wanneer ik mij zo gedraag? Hier volgt een lijst van veel voorkomende vervangende gedragingen:

- Leugens vertellen
- Eten wanneer je geen honger hebt
- Een sigaret pakken
- Iemand beledigen om wie je geeft

Wanneer ik besef een van deze dingen te doen ga ik zitten, sluit mijn ogen en schenk op nadrukkelijke wijze aandacht aan de signalen binnenin mij. Dikwijls hoor ik mijn Kind vragen om iets wat hij graag wil. Hier volgen enkele voorbeelden van de verlangens die ten grondslag liggen aan de hierboven genoemde vervangende gedragingen.

- Ik wil uiting geven aan mijn woede.
- Ik ben bang en/of eenzaam en ik wil iemand om mij heen.
- Ik rook niet meer, maar toen ik nog wel rookte deed ik dit gewoonlijk vanwege mijn chronische depressie.
- Ik wil iemand laten weten dat ik echt meetel.
- Ik wil je aandacht.
- Ik heb behoefte aan fysieke liefkozing.

Er zijn nog veel andere vervangende gedragswijzen die mensen hanteren wanneer ze zich niet bewust zijn van hun verlangens.

Sommige zijn tamelijk algemeen, sommige behoorlijk idiosyncratisch. Ieder moet zijn Kind helpen op vervangende gedragswijzen te letten. Jon en Laurie Weiss laten hun cliënten een 'ik wil' of 'ik heb behoefte aan'-lijst opstellen. Ze vragen hun ervoor te zorgen dat ze altijd een vel papier en een potlood bij zich hebben. Iedere keer dat ze iets zien dat ze graag willen hebben, moeten ze dat opschrijven. Elke cliënt belooft werkelijk enkele artikelen van zijn verlanglijstje aan te zullen schaffen en zijn therapeut (kan ook een steunende partner of figuur zijn) daarna te melden wat hij gedaan heeft. Dit is een uitstekende oefening en ik raad je zeer aan hem te doen.

Oefeningen voor de separatiefase van de peuterleeftijd

Wanneer kinderen op *hun eigen twee benen leren staan*, beginnen ze zich van moeder los te maken. Er bestaan ettelijke oefeningen die je kunt doen als je hebt ontdekt dat er niet voldoende aan de behoeften van je verwonde peuter ik tegemoet gekomen is.

Oefen je in 'nee' en 'ik wil niet' zeggen. Dit is gewoonlijk behoorlijk griezelig als je altijd gestraft en/of afgewezen en verlaten bent wanneer je 'nee' zei. Jon en Laurie Weiss bieden een driestappenmethode voor het oefenen in het nee zeggen aan. Ik geef deze hier in het kort weer:

1. De eerste stap is hardop nee zeggen als er niemand bij is. Dat moet je dikwijls doen (twintig keer per dag) en je moet het hardop zeggen. Zeg nee tegen de dingen waar je geen zin in hebt. Hierdoor kun je weer bij de natuurlijke opstandigheid die je als tweejarige gevoeld hebt.
2. De volgende stap is nee zeggen in semi-openbaar verband. In de therapiegroep hebben de Weiss'en een cliënt die aan deze problematiek werkt door hardop en op willekeurige momenten *nee* of *ik wil niet* te zeggen, niet noodzakelijkerwijs in reactie op iets wat er in de groep gebeurt. Dit gedrag zou in elk ander verband natuurlijk nogal onaangepast zijn.

Ik beveel je aan dit oefenen met een partner te doen of met een groep. Je kunt met een goede vriend afspreken dat je op alles wat hij je vraagt te doen nee zult zeggen. Hou dit een duidelijk

afgesproken periode vol. Zeg altijd eerst nee en zoek daarna uit of je dat meent of het eigenlijk best wèl wilt doen. De Weiss' en moedigen hun cliënten aan om eerst te zeggen en daarna te gaan bespreken of ze wel of niet willen doen wat hun gevraagd wordt.

3. Het ware werk! Je gaat nee tegen iemand zeggen en het ook menen. Bij het nee moet je de gevoelens van de ander respecteren, maar *neem niet de verantwoordelijkheid voor wat hij voelt*. Ik vind het prettig iemand mijn eerlijke mening of gevoelens te vertellen over wat hij me gevraagd heeft, ook al wil niet op zijn verzoek ingaan. Zo vroeg bijvoorbeeld mijn vriend Mike me onlangs mee om te gaan bowlen. Ik zei tegen hem: 'Ik vind bowlen heel leuk, en nee, ik heb vandaag veel te veel te doen. Misschien een ander keertje.' Ik mag graag even met het idee spelen als het me echt aanstaat. Ook gebruik ik liever het woord *en* in plaats van *maar* als dat maar enigszins kan. Soms zeg ik: 'Bedankt dat je me gevraagd hebt! En nee, ik heb al iets anders.'

Sommige nee's zijn veel moeilijker dan andere. Ik vind het moeilijk om nee te zeggen wanneer ik iets echt wel wil of wanneer het aan een kwetsbaar punt op het gebied van mijn onvervulde behoeften raakt. Iemand die er naar snakt om aangeraakt en omhelsd te worden kan grote moeite hebben een seksuele invitatie af te slaan. Hoe meer je je Kind steunt bij het vaststellen van zijn behoeften en hem leert daaraan tegemoet te komen, hoe gemakkelijker het zal worden om nee te zeggen. Een andere goede manier om de onafhankelijkheid van de peuter in je te vergroten is een assertiviteitstraining. Twee van mijn favorieten *Your Perfect Right* door Robert Alberti en Michael Emmons, en *Als ik nee zeg voel ik me schuldig*, door Manuel Smith.

Als je een rebel bent zeg je waarschijnlijk *te vaak* nee. Misschien zeg je ook nee als je ja zou willen zeggen. Ga een gesprek met je peuter-ik aan. Zeg hem dat je zijn rechten zult beschermen. Zeg hem dat hij op kan houden al zijn energie in het veilig stellen van zijn rechten te steken. Vertel hem dat hij in plaats van af te wachten wat anderen willen, om zich daarna tegen hem te gaan verzetten, nu kan gaan vaststellen wat *hij* wil en nodig heeft en daar rechtstreeks om vragen.

Het afpalen van je eigen afzonderlijk domein

Besprek met degene met wie je samenwoont dat het belangrijk is dat ieder zijn eigen afzonderlijke bezittingen en zijn eigen tijd en ruimte heeft. Kom overeen een aantal persoonlijke regels op te stellen met betrekking tot je eigen afzonderlijk domein. Zo'n stel regels zou er als volgt kunnen uitzien:

- Over een gedeelte van mijn tijd kan ik zelf beschikken. Misschien wil ik die wel en misschien wil ik doe ook niet met je delen.
- Niemand mag zonder mijn toestemming iets gebruiken dat van mij is.
- Als ik je toestemming geef om iets te gebruiken dat van mij is, verwacht ik dat je het teruglegt waar je het gevonden hebt.
- Mijn kamer (of wat voor ruimte ik ook heb) is mijn heiligdom. Als je voor een gesloten deur komt, wees dan zo goed te kloppen en te vragen of je naar binnen mag komen. Soms kan ik mijn deur wel eens op slot doen op mijn privacy veilig te stellen.
- Ik wil voor een bepaalde periode mijn eigen speciale plek om te werken bedingen, mijn eigen speciale plaats aan de eettafel, en mijn eigen speciale stoel. Ik wil de onderhandelingen over deze plekken op een afgesproken moment in de toekomst wel heropenen.

Nog een nuttige oefening bij het veranderen van een verstrikte of 'codependente' relatie is *een lijst van je bezittingen maken*. Regel wat witte plakkertjes en zet je naam daarop. Loop je woning rond en plak ze op alles wat van jou is. Misschien wil je ook een *tijdschema opstellen*, en dat op je deur plakken. Geef aan welke tijdsspanne aan jou privé toekomst om wat privacy en alleen-zijn te kunnen genieten en welke je bereid bent met anderen door te brengen.

Oefen je in het uiten van je boosheid van het ogenblik

Onze woede maakt deel uit van onze persoonlijke match. Het is de energie waarmee we onze basale behoeften beschermen. Zonder onze woede worden we voetvegen en uitslovers. Het is hoogstwaarschijnlijk dat je als kind ernstig beschaamd bent gemaakt en gestraft wanneer je je woede uitte. Je Kind heeft geleerd zijn woede niet meer te voelen. Door de jaren heen is hij zo afgestompt dat hij niet meer wist dat hij boos was.

Je Kind kan ook geleerd hebben 'nepgevoelens' te gebruiken om zijn woede toe te dekken. Een nepgevoel is een gevoel dat je gebruikt om iemand anders te manipuleren en om het gevoel te vervangen dat je in feite hebt. Je Kind kan geleerd hebben dat als hij maar zielig deed of begon te huilen wanneer hij gestraft werd voor zijn boosheid, hij een teder en liefdevolle reactie bij zijn verzorgster op kon wekken. Aldus heeft hij een nepgevoel aangeleerd: hij heeft aangeleerd om gekrenkt of verdrietig te zijn, terwijl hij eigenlijk boos is. Een nepschuldgevoel wordt op andere wijze gevormd. Een kind dat uiting aan woede geeft krijgt dikwijls *het gevoel aangesmeerd dat hij stout is*. Hem wordt bijgebracht dat iedere uiting van woede een uiting is van brutaliteit en ongehoorzaamheid. Dergelijk gedrag is een schending van het Vierde Gebod en is moreel verkeerd. Daarop gaat een kind wanneer hij woede jegens zijn ouders voelt zich onmiddellijk schuldig voelen. Hij heeft iets verkeerd gedaan. Veel van de schuldgevoelens die mensen jegens hun ouders koesteren is in feite gemaskeerde woede. De meesten van ons verwarren gezonde boosheid met de geweldige ontploffing die het gevolg is van het onderdrukken van onze woede tot we het niet meer houden. Woede hoeft niet explosief te zijn. Op een schaal van 1 tot 100 staan woede uitbarstingen bovenaan. De meesten van ons begrijpen niet dat woede begint met *lichte* ergernis of van je stuk gebracht zijn. Wordt daar dadelijk uiting aan gegeven, dan vloeit de boosheid weer zonder problemen af. De reden waarom de meeste mensen woede als explosief beschouwen is dat hen nooit enige vaardigheid in het uiten van hun boosheid is bijgebracht. Omdat je Kind geloof dat boosheid explosief is, is hij er bang voor. De meeste volwassene Kinderen laten zich erdoor manipuleren. Ze geven hun eigen beleving van de werkelijkheid op om te voorkomen dat een ander kwaad wordt. Door je Kind te helpen contact te maken met zijn eigen woedegevoelens en hem te leren hoe hij die moet uiten, zul je zijn angst ervoor

verminderen. Hij kan dan gaan inzien dat hij zijn woede kan beheersen. Hij kan gaan inzien dat de woede van anderen hun verantwoordelijkheid is en niet de zijne. Als het volgen van een assertiviteitstraining voor jou niet haalbaar is, raad ik je aan om je op de volgende manieren te *oefenen* in het uiten van de woede:

1. Oefen je je *voor het eerst* in het uiten van je boosheid, trek je dan terug wanneer je kwaad wordt. Ga zitten en *denk* erover na. Maak jezelf duidelijk waar je precies boos over bent. Schrijf het zo nodig op. Stel voor jezelf duidelijk vast wat je wilt dat de ander doet of niet doet. Zo kwam ik onlangs in een situatie die mijn ergernis wekte. Ik vroeg een medewerker om me te bellen en dat beloofde hij.. Toen het twee uur 's middags werd, belde hij niet. Ik wachtte een half uur. Ik had nog ettelijke andere dingen te doen. Om half drie was ik woedend. Ik wachtte tot het voltage verminderde en ging toen aan het uiten van mijn woede verwerken.
2. Oefen wat je gaat zeggen. Doe dat hardop. Als je je kunt oefenen in het uiten van je woede tegen een vriend die er niets mee te maken heet, doe dat dan. Ik oefende de volgende tekst: 'Ik ben boos op je. Ik heb je gevraagd me dinsdag om twee uur 's middags te bellen. Je zei: 'Best hoor',' en toen heb je me niet gebeld.
3. Neem zodra je je daar klaar voelt contact op met degene op wie je boos bent. Zeg hem dat je nijdig bent en me hem wilt praten. Spreek een bepaalde tijd af.
4. Breng je boosheid onder woorden tegen degene die ze heeft opgewekt. Ik laat de uitingen van mijn woede graag vooraf gaan door de verklaring: 'Er zitten heel waarschijnlijk brokjes van mijn eigen geschiedenis in mijn boosheid; en waarschijnlijk ben ik me daar niet ten volle van bewust, maar ik ben boos op je..'

Soms ben ik me wel bewust van mijn eigen dingen van vroeger. In dat geval zeg ik dat tegen die ander. Ik zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Mij vader beloofde altijd me te bellen maar hij deed het nooit. Ik ben boos op je. Ik heb je gevraagd me om twee uur te bellen..' Misschien krijg je niet die reactie van degene op wie je boos bent die je zou willen hebben, maar waar het om gaat is dat je lucht aan je boosheid geeft.

Woede moet je zo gauw mogelijk uit je systeem zien te krijgen. Wanneer je eenmaal een gezonde manier om je woede te uiten hebt

geleerd, doe dat dan zo snel mogelijk nadat je woede is gewekt. De enige reden waarom ik je überhaupt voorstel er even mee te wachten is dat het gewoonlijk heel beangstigend is om je woede te uiten als je dat pas begint te leren. Vanwege die angst waarmee je boosheid is omringd, slaat die gewoonlijk door en komt dan naar buiten als onbeheerste driftaanval.

Oefen je in het uiten van woede van vroeger

Wanneer je Kind weet dat hij jou heeft om hem te beschermen, komen gewoonlijk woede van vroeger naar boven. Je Kind kan nog steeds kwaad zijn over dingen die je in je kindertijd gebeurd zijn. Bij het opkomen voor de belangen van je Kind moet je het verleden afwerken en achter je laten. *Rechtstreeks* naar mensen gaan die je in het verleden kwaad hebben gedaan heeft gewoonlijk geen zin. Oude woede kan in symbolische zin worden weggewerkt. Doe maar gewoon je ogen dicht en zie je Kind voor je. Vraag hem hoe oud hij is. Stel je dan voor hoe je zijn lichaam binnen zweeft. Nu ben jij een kind. Kijk op naar je volwassene ik en *pak zijn hand. Maak een anker met je rechtervuist*. Laat nu degene op wie je kwaad bent voor je verschijnen. Bekijk hem goed. Wat heeft hij aan? Vertel hem nu waar je boos om bent. Houd je vuist al die tijd gebald. Wanneer je alles zegt wat je te zeggen had, haal je diep adem en ontspant je vuist, (dat wil zeggen, je laat je anker los). Word nu weer je volwassene zelf. Til je kind op en draag hem de kamer uit waar jullie je in bevinden. Doe nu langzaam je ogen open. Verzeker je Kind dat het volkomen toegestaan is om woede te voelen en te uiten. Verzeker hem ervan dat hij ook boos op jou kan zijn zonder dat je daarom van hem weg zult lopen. Er zijn nog andere manieren om aan woede en andere rancunegevoelens te werken. Sommige kun je dat het beste in een therapeutische context doen. Heb je twijfels, praat dan vooral met een bevoegd therapeut. *Opgepast: Enkele opmerkingen over onbeheerste woede en drift*

Werken aan onbeheerste drift moet je nooit proberen zonder deskundige hulp. Onbeheerste woede of drift is woede die in schaamte geketend is geweest. In schaamte gevangen woede neemt door de jaren heen toe in intensiteit. Het is net een uitgehongerde wolf die in de kelder zit opgesloten. Met het verstrijken der jaren wordt de opgesloten energie steeds groter en de wolf jankt om er uitgelaten te worden. Wanneer de woedende drift naar buiten begint te komen is deze primitief en ongericht. We kunnen gaan schreeuwen en gillen; we kunnen als een wilde om ons heen gaan slaan en met onze armen door de lucht maaien. Razende woede of drift bevat elementen van angst. Daarom gillen we er vaak bij. De kenmerkende omstandigheid bij het ontstaan van razernij is het gevoel overspoeld te worden, alle controle kwijt te zijn. Onze lippen beven, onze stem slaat over en we zeggen dingen die nergens op slaan of sterk overdreven zijn. We willen de ander kwetsen. Onbeheerste woede heeft iets absolutistisch. Voortdurend kwaad zijn en veel te fel op kleine dingen reageren kan een teken zijn van de aanwezigheid van een dieper liggende grote woede waaraan gewerkt moet worden. Het is verstandig om bang te zijn voor onbeheerste woede ins onszelf en in anderen. Alle aanwezigen, jezelf inbegrepen, moeten bescherming

hebben wanneer je aan onbeheerste woede werkt. Neem hiervoor een getraind therapeut in de arm.

Oefen je in het aangaan van confrontaties

Als iemand je grenzen schendt, moet je je Kind zichzelf helpen beschermen. Ik gebruik graag een 'bewustzijnsmodel' voor de oefeningen in confrontatie. Het bewustzijnsmodel richt zich op de vier werktuigen waar elk van ons voor de interactie met de wereld om ons heen over beschikt. Deze werktuigen zijn onze zintuigen, ons verstand, onze emoties en onze wil (onze noden en verlangens). Ik gebruik 'ik' boodschappen om de waarheidsgetrouwheid van mijn besef over te brengen. 'ik' – boodschappen zijn verklaringen die de verantwoordelijkheid voor zichzelf aanvaarden. Het hele model ziet er als volgt uit:

Ik zie, hoor enzovoort..... (zintuigen)

Ik interpreteer.....(verstand, denken)

Ik voel.....(emoties)

Ik wil.....(verlangen)

Voorbeeld: Joe en Susie zijn naar hun volksdansavondje geweest. Susies Kind is wat van streek, omdat Joe een heel leuk uitziende vrouw heeft uitgekozen als partner voor een van de figuren die Susie nog niet geleerd heeft. Die avond zegt Susie tegen Joe: '*Ik zag je Sarah Low kiezen om mee te dansen. Ik hoorde je met haar giechelen. Ik interpreteerde dit als een teken dat je je tot haar aangetrokken voelde. Ik voelde me bang en aan de kant gezet. En ik wil er met je over praten.*'

Joe zei haar dat hij Sarah Low inderdaad leuk vond, even als haar manier van dansen. Hij zei ook tegen Susie dat hij van *haar* (Susie) hield en veel liever bij haar was. Hij zei dat hij Susie de nieuwe figuur wilde leren zodat ze vaker samen konden dansen. Susies Kind was er niet blij mee dat Joe Sarah Low leuk vond. Maar ze voelde zich toch veel veiliger. Susies Kind moet leren dat normaal zijn *en/en* inhoudt. Joe kan en van haar houden *en* Sarah Low aardig vinden. Joe heeft zijn hoofd erbij en reageert liefdevol op wat Susie zegt. Dit zal in jouw relaties niet altijd het geval zijn. Wanneer je iemand ergens mee confronteert, kun je alle mogelijke reacties krijgen. Vanaf een verdedigende tot een woede. Het is, tenzij je tegenover een gewelddadige delinquent staat, belangrijk om je uit te spreken wanneer je iets dwars zit in de relatie tussen jezelf en iemand in je leven die belangrijk voor je is. Een ander vertellen wat er in je omgaat is eerlijk en wekt een sfeer van vertrouwen, daarom is het een daad van liefde. Wanneer ik jou ergens op aanspreek, bescherm ik mijn eigen waarde en stel ik een grens. Ook vertrouw en respecteer ik jou voldoende om je te vertellen wat er in mij omgaat.

Oefen je in het uiten van polariteitsdenken

Polariteitsdenken is synthetisch denken. Het is het tegengestelde van het gepolariseerde denken waar ik het eerder over gehad heb. Je moet je Kind polariteitsdenken helpen aanleren. Geen enkele mens of situatie is volstrekt goed of slecht. Polariteitsdenken stelt je in staat

het 'en/en' van het leven te zien. In Nieuwe Regel Vijf heb ik je aangespoord het absolute denken van je Kind aan te pakken. Zwart-wit denken is vernietigend voor volwassen relaties. Het is het geboorterecht van het kind om onvoorwaardelijke liefde van zijn ouders te verwachten, maar geen enkele volwassen partner zal ons onvoorwaardelijke liefde kunnen geven. *Zelfs de gezondste volwassen liefde is aan voorwaarden gebonden.* Als volwassene moeten we aan bepaalde voorwaarden voldoen als we verwachten dat een ander zich in een liefdesrelatie met ons begeeft. Geen enkele partner zal perfect zijn; geen enkele partner zal altijd warm en koesterend zijn of er altijd voor ons zijn. De meesten van ons zullen af en toe

hun blik laten afdwalen. Leren inzien dat de werkelijkheid uit 'en/en' bestaat, is het begin van alle wijsheid. Oefen je in het zien van de plus- en minpunten van mensen. Hou jezelf voor dat alles in de schepping plus- en minpunten heeft. Weet je nog, er is geen licht zonder duisternis; geen geluid zonder stilte; geen vreugde zonder verdriet; geen vasthouden zonder loslaten.

Ons Kind verheft mensen graag tot goden. Hij doet dit vanuit zijn behoefte aan bescherming. We moeten ons Kind duidelijk maken dat er geen petermoeiféeën bestaan. Iedere keer dat we iemand tot goeroe verheffen den we afbreuk aan onszelf. Vertel je Kind dat jij zijn goeroe zal zijn. Ik ben de wijze en zachtmoedige tovenaars van kleine John.

Oefen je in vechten volgens de regels

Regels die ik goed vind zijn:

1. Blijf in het heden. Maak ruzie over iets wat net gebeurd is, niet over iets van vijftig jaar geleden.
2. Vermijd dat je de stand gaat bijhouden. Ons Kind mag graag dingen opzouten en de ander er later onder bedelven.
3. Beperk je tot concrete, specifieke gedragsdetails. Het Kind kan beter uit de voeten met dingen die hij kan zien, horen en aanraken. Met tegen iemand zeggen: 'Ik word niet goed van je,' bereik je niets.
4. Wees strikt eerlijk. Streef liever naar accuraatheid dan naar een goed klinkend argument.
5. Vermijd verwijten en veroordeling. Dit zijn dekmantels voor *jouw* schaamte. Beperk je tot 'ik'-boodschappen en gebruik het besefmodel.
6. Maak gebruik van de luisterregel, waarbij je tegen de ander mot herhalen wat je hem hebt horen zeggen (zó dat *hij* het er mee eens is) voordat je hem antwoord geeft. Het verwonde Kind heeft zelden meegemaakt dat er naar hem geluisterd werd. Zijn opstelling is defensief en berust op een gevoel van onvolwaardigheid. De luisterregel zal wonderen bewerkstelligen als twee mensen willen overeenkomen deze te hanteren.
7. Vermijd dat je over details gaat twisten: 'Je bent een kwartier te laat.' 'Nietwaar, maar negen minuten.' Het concreet-letterlijk georiënteerde schoolkind treedt dolgraag in debat over details.
8. Houdt stand behalve wanneer je Kind mishandeld wordt, op welke wijze ook. Trek je in zo'n geval *altijd* terug of zoek bescherming.
9. Ik leer mijn Kind met betrekking tot conflicten de volgende grens stellen: 'Ik ben niet in de wereld gekomen om beoordeeld te worden aan de hand van jouw fantasieën, meningen, of verwachtingen. Ik wil daar niet afgemeten of aan onderworpen worden. Als we conflicten hebben zal ik tegenspel geven en eerlijk vechten. Ik vraag jou hetzelfde te doen. Als je mij *op welke manier ook* geweld aandoet, ga ik weg.'

Oefen je in het stellen van fysieke grenzen

Ik leer mijn Kind de volgende uitspraak met betrekking tot zijn fysieke grenzen: 'Ik heb het recht om te bepalen wie mij mag aanraken. Ik zeg anderen wel wanneer en hoe ze me aan mogen raken. Ik mag me altijd van fysiek contact terugtrekken als dat me een onveilig gevoel geeft. Dat kan ik doen zonder uitleg te moeten geven. Ik wil niet dat iemand mijn lichaam schendt, tenzij mijn leven in gevaar is.'

Oefen je in lastig of koppig zijn

Doe dit vooral wanneer je iets heel graag wilt.

Oefen je in het veranderen van gedachten

Doe dit bij het werken aan de behoeften uit je peutertijd vijf tot zes keer per dag.

Oefeningen voor de kleutertijd

De kleuter die je geweest bent had ettelijke belangrijke opdrachten uit te voeren. Hij moest de reikwijdte van zijn macht vaststellen door vast te stellen wie hij was. Naarmate het brein en de fantasie van je Kind zich ontwikkelde, begon hij na te denken over zijn ervaringen, een massa vragen te stellen en enkele gevolgtrekkingen ten aanzien van zijn seksualiteit te maken. Hij gebruikte zijn fantasie om zich een aantal beelden van het leven als volwassene te vormen. Hij stelde zich voor hoe het was om moeder of vader te zijn, hoe het was om te werken en seks te hebben. Het Kind had behoefte aan een binding met een ouder van dezelfde sekse, om zichzelf als jongetje (of meisje) lief te kunnen hebben. Kleuters, jongens zowel als meisjes, denken over heel veel dingen na en beginnen een primitief geweten op te bouwen. De gewetensvorming leidt tot het inzicht dat sommige dingen juist zijn en andere verkeerd. Dit leidt weer tot het beleven van schuldgevoelens. Het schuldbewustzijn is de emotie die ons geweten doet functioneren.

Oefen je in het veranderen van gedachten

Het verwonde Kind opereert vanuit de in zijn ouderlijk gezin heersen de collectieve trance. Hij vertrouwt mensen op hun woord zonder nadere uitleg te vragen. Hij piekert, gist, analyseert en fantaseert zich een weg door het leven. Soms gedraagt hij zich alsof hij alles weet, omdat hij altijd beschaamd is gemaakt wanneer hij ook maar het kleinste foutje maakte. Leer in te zien dat je Kind verward is. Hier volgen enkele voorbeelden van blijken van de staat van verwarring waarin mijn Kind verkeert: Ik voel me over dezelfde dingen droevig en blij tegelijk; ik kan mij twee tegengestelde gedragswijzen indenken waarbij voor beide veel te zeggen valt; ik weet niet precies wat iemand van me wil; ik weet niet precies wat iemand anders voelt;

men vraagt mij wat ik wil en ik weet het niet. Wanneer je Kind verward is, schrijf dan op waardoor het komt. Zo voel ik me bijvoorbeeld blij wanneer er een eind aan een relatie is gekomen. Ik voel me ook verdrietig omdat er een eind aan gekomen is. Dus vraag ik mezelf: 'Waardoor komt het dat ik blij ben?' Het antwoord is dat ik nu vrij ben om aan een nieuwe relatie te beginnen. Het is een fijn gevoel om uit een sleur te zijn gestapt. Ik voel me verdrietig omdat ik me herinner hoe fijn het ook met die persoon geweest is. Ik kan me ook herinneren het soms heel erg vervelend met die ander gehad te hebben. Er is niets verkeerd aan om je zowel blij als bedroefd te voelen, we voelen dikwijls twee verschillende emoties ten opzichte van dezelfde persoon. Het neerschrijven van vragen helpt me duidelijkheid in mijn verwarde gevoelens te brengen.

Als iemand gevoelens of behoeften je niet duidelijk zijn, stel hem dan een aantal vragen, tot je verwarring vermindert. Ook hij ziet misschien niet scherp wat er in hem gaande is.

Leer massa's vragen stellen. Leer je Kind dat het niet eenvoudig is anderen te begrijpen.

Niemand van ons begrijpt een en dezelfde zin precies zoals een ander. Vragen mogen stellen is heel belangrijk voor je Kind.

Oefen je in helder communiceren

Spreek in een van je belangrijke relaties met je partner af om enige tijd te besteden aan het helder krijgen van jullie communicatie. Oefen je in twee soorten luisteren: Het luisteren op de manier van een band recorder houdt in dat je iemand precies terugvertelt wat je hem hebt horen zeggen. Ik gebruik de volgende eenvoudige formule: 'Wat ik je hoorde zeggen, was blablabla. Klopt dat?'

Aktief luisteren is luisteren met je ogen. Je luistert naar de woorden maar je kijkt naar het affect van de ander (tekenen van emotie). Het affect manifesteert zich in oogbewegingen, gelaatsuitdrukking, spierspanning, een al dan niet samenknijpen der lippen, ademhalingspatronen en andere fysieke signalen, zoals de lichaamshouding. Bij het actieve luisteren neem je waar wat er in de ander omgaat, *zowel als de inhoud* van zijn boodschap. Eigenlijk is je Kind heel handig in het waarnemen wat zich in een ander afspeelt. Maar het Kind doet dit onbewust. Door je te oefenen in het actieve luisteren kun je je er meer *bewust* van worden wat er in de ander omgaat. Door luisteren komen we ook precies te weten wat een ander zegt. Weinigen van ons hebben dit soort zorgvuldige communicatie in ons gezinssysteem zien vóórdoen. Ik heb dikwijls een interactie met iemand gehad die gebaseerd dergelijke fantasieën als feiten worden behandeld, ontwikkelen zich ernstige relatieproblemen.

Oefen je in het onderkennen van je gevoelens

Denk eraan dat onze gevoelens onze primaire biologische drijfveren zijn.. Wat je op elk willekeurig moment voelt is op dat moment de kern van je authentieke wezen. De gevoelens van je Kind waren zo met existentiële schaamte verweven dat je zodra je *ook maar iets* voelt, existentiële schaamte voelt. Hier volgen enkele suggesties ter aanmoediging van je Kind om *zijn gevoelens in alle veiligheid te ervaren en te uiten*.

Besteed eenentwintig dagen lang een half uur per dag alleen aan het registreren wat je voelt. Om kleine John zijn gevoelens te helpen ervaren, gebruik ik de aan de Gestalttherapie ontleende techniek van de overdrijving. Als ik bemerk me bedroefd te voelen, laat ik de droefheid van mijn gezicht druipen en misschien doe ik wel alsof ik huil. Als ik merk boos te zijn, overdrijf ik de woede in mijn lichaam: Ik bal mijn vuist of klem mijn kaken nog harder op elkaar. Ik maak grommende geluiden. Soms sla ik met mijn vuist op mijn kussen. Ook geef ik mijn gevoelens woorden tot hun beschikking. Ik vraag mijn gevoel wat het zeggen wil. Dan zeg ik het hardop. Ik laat kleine John de emotie zo krachtig mogelijk uiten. Laat niet na om deze oefening ook met gevoelens van geluk en vreugde te doen. Ben je vrolijk en glimlach je, glimlach dan nog breder. Schreeuw uit het vreugde. Spring op en neer en dans. Gebruik een omgeving bevindt waarin je dat kunt uiten. (Niet midden onder een verkoopvergadering!) Het luisteren naar muziek of het kijken naar een film of televisieshow kan sterkte emoties bij je losmaken. Sommige hiervan kunnen je overvallen, omdat zij aanvankelijk geen verband met de 'trigger' schijnen te hebben of daar niet toe in verhouding staan. Duw het gevoel niet weg, maar haal diep adem en geef jezelf er de volle laag van. Overdrijf het gevoel fysiek zo sterk als je kunt. Uit het verbaal zo sterk als je kunt. Ben je er klaar mee, denk er dan over na. Het is belangrijk te weten dat je over je gevoelens nadenkt. Je Kind verwacht gedachten dikwijls met emoties. Benoem die emoties voor je Kind. Bevestig en ondersteun de emotie en verzeker je Kind dat hij die gerust mag hebben.

Oefen je in het veranderen van gedachten

Ik vertel mijn Kind graag dat hij het recht heeft zijn eigen emotionele grenzen te stellen. Mijn tekst hierbij luidt:

'Emoties zijn niet goed of verkeerd. Ze *zijn* er gewoon. Wat jij ten aanzien van mij voelt, heeft met jouw emotionele geschiedenis te maken. Ik zal jouw emoties respecteren en naar waarde schatten en ik vraag jou hetzelfde voor mij te doen. Ik zal me niet laten manipuleren door jouw boosheid, verdriet, angst of vreugde.'

Oefen je in het stellen van seksuele grenzen

De seksuele identiteit is een van de zaken die voor kleuters uiterst interessant zijn, al hebben ze van seksuele zaken nog weinig kaas gegeten. De levensenergie is seksuele energie en drijft de kleuter voort tot het ontdekken van de grenzen van zijn macht, via het vormen van een zelfdefinitie en een identiteit. Onze seksuele identiteit is de kern van onze ware identiteit. Onze sekse is niet iets wat we hebben, het is wie we zijn. De ideeën van je Kind omtrent je seksualiteit worden gegoten in de gietvorm van: de mate van functionele intimiteit in het huwelijk van je ouders; de binding met de ouder van dezelfde sekse; en de ideeën van je ouders ten aanzien van seks. Als je je eigen seksualiteit niet echt verkend hebt, is het belangrijk dat je dat doet. Je Kind zit stampvol ouderlijke vermaningen ten aanzien van seksuele zaken. Hij heeft van jou nodig dat je je eigen seksuele grenzen bepaalt en duidelijk en helder in gedachten houdt. Het lijkt me nuttig er het een en ander over op te schrijven, aangezien je door schrijven dingen gemakkelijker op een rijtje krijgt. Om tot een neergeschreven positiebepaling te komen moet je een lijst maken van al je opvattingen ten aanzien van seks. Neem daar dingen in op als de gewenste frequentie van seksueel contact; de juiste tijd daarvoor; het scala van toelaatbare seksuele gedragswijzen; seksuele praat; pervers seksueel gedrag; voorspel; seksuele prikkelbaarheid van de man; seksuele prikkelbaarheid van

de vrouw. Schrijf bij elk punt ook op hoe je aan die mening gekomen bent. Als je bijvoorbeeld onder het kopje 'pervers seksueel gedrag' orale seks hebt neergezet, moet je je afvragen wie je verteld heeft dat orale seks pervers was. Als je antwoord op iets anders teruggaat dan op je eigen ervaringen of je eigen bewuste voorkeur, dan zou je misschien best wel willen overwegen wat met seksuele inzichten helpen vormen door een geïnformeerd geweten te ontwikkelen. Hierbij moeten wij ons volwassen verstandelijk inzicht gebruiken, evenals de culturele en geestelijke overleveringen die wij geërfd hebben eens goed op de keper beschouwen. Het lijkt mij duidelijk dat een minimale norm wel zou zijn dat exploitatie en/of schending van een ander verboden is. Deze minimale norm laat een breed scala aan seksuele ervaringsmogelijkheden open die tussen volwassenen volstrekt in orde zijn. Ieder mens moet zijn eigen keuzes ten aanzien van zijn eigen seksuele grenzen maken.

Een voorbeeld van een neergeschreven verklaring omtrent jouw eigen seksuele grenzen is: 'Ik bepaal zelf met wie ik tot seksueel gedrag wil overgaan. Ik heb het recht om te bepalen hoe, wanneer en waar. Mijn eigen richtlijn hierbij is het respect voor mijn eigen waardigheid en die van mijn partner. Vanuit dat standpunt zou ik nooit iets doen dat exploitatie en schending van mijzelf tot mijn partner zou betekenen.'

Oefen je in het vrijmaken van je fantasie

Dikwijls voelt het Kind zich van elke hoop beroofd. Een dergelijke hopeloosheid is het gevolg van het feit dat er al vroeg een domper op zijn fantasie gezet is. Je Kind is misschien voor dromertje uitgemaakt, of uitgelachen om zijn gefantaseer. Gun jezelf om de zoveel tijd een half uurtje waarin je rustig gaat zitten en nieuwe mogelijkheden voor jezelf en je leven bedenken en overpeinzen. Maak een uitstapje met je verbeelding. Word wat het ook is dat je

zijn wilt. Begin je fantasie met: 'Stel dat..' Schrijf je fantasieën op wanneer je er klaar mee bent. Na verloop van tijd ontdek je misschien dat een bepaald visioen steeds weer terugkeert. Neem dat serieus! Een geschreven verklaring ten aanzien van je fantasiegrenzen zou kunnen luiden: 'Ik mag en zal over mijn eigen toekomst fantaseren, hoe bizar mijn fantasieën jou ook overkomen.'

Het aanvechten van je magische verwachtingen

Magisch denken is iets anders als fantaseren. Fantaseren is een activiteit van je verbeelding. Als je magisch denkt, geloof je dat je door bepaalde handelingen, gedachten of gevoelens werkelijk dingen kunt laten gebeuren ook al is er geen reëel oorzaak-en-gevolg verband. 'Zeg het juiste toverwoord' is een gewone ouderlijke vermaning, en het verwonde Kind denkt dikwijls sterk magisch. Zij denkt dat als ze maar een perfecte kokkin en sekspartner is haar man op zal houden met zijn dwangmatig werken, drinken of gokken. Hij denkt dat als hij maar dwangmatig werkt en hoopjes geld verdient zij automatisch gelukkig zal zijn. 'Proberen' is ook een vorm van op magisch denken berustend gedrag. Heel veel verwonde Kinderen hebben geleerd dat als *je het maar probeert, je het niet hoeft te doen*. In de therapie is het pogen *niet* schoon. Zo dikwijls hoor ik wanneer ik iemand na de therapie huiswerk meegeef zijn bedeesde kleine Kind antwoorden. 'Ik zal het proberen,' en dan weet ik dat het betekent *dat hij het niet gaat doen*. Soms illustreer ik dit met de opdracht: 'Probeer eens uit je stoel te komen.' Wanneer hij dan overeind komt zeg ik: 'Nee, ga zitten en *probeer* uit je stoel te komen.' Na een keer of wat komt de boodschap door. Of je komt uit de stoel of je komt niet uit de stoel, maar proberen is onzin.

Trouwen is voor het Kind dikwijls een magisch gebeuren. Hij denkt: 'Als ik maar getrouwd ben verdwijnen al mijn problemen wel. Als ik maar getrouwd ben zal ik gelukkig zijn.' Een graad behalen, een eigen huis hebben, een kind hebben, een zwembad hebben, verliefd worden en een inkomen van zes cijfers hebben zijn eveneens met magisch beladen. Bij het opkomen voor je Kind moet je elke vorm van kinderlijk magisch denken aanvechten. Et leven is moeilijk; Sinterklaas bestaat niet; er is niemand om je traantjes weg te kussen! *Het leven is heel vaak niet eerlijk*.

Leer van jezelf als man te houden

Het is voor een man belangrijk zich een man te voelen. Dit gaat altijd op, ongeacht je seksuele oriëntatie. Ik geloof dat om zich een man te kunnen voelen de kleine jongen in ons de liefde van een man moet hebben gekregen. Zovelen van ons zijn hun vader kwijtgeraakt. Onze vaders lieten ons fysiek of emotioneel in de steek. Ze stierven jong in de oorlog of door een ongeluk of door een ziekte. Ze stierven psychisch onder de last van een ontmenselijkende werктаak. De verwonde kleine jongen in ons heeft geen vader gehad om *een binding mee aan te gaan*, en daarom heeft hij nooit de binding met zijn moeder verbroken. Zonder binding met een vader heeft de kleine jongen in jou nooit de liefde van een man voor en man ervaren. Dus hoe had hij ooit kunnen leren zichzelf als man lief te hebben? Dientengevolgerent hij óf naar moederlijke vrouwen toe om zich te laten troosten als hij verdriet heeft, óf hij blijft proberen vrouwen in nood te troosten, óf een beetje van allebei. Het verlies van vader is de typisch verwonding van de man. Zij is niet door een vrouw te genezen.

Je kunt aan het opvangen van dit verlies werken door andere mannen op te zoeken die je deelgenoten kunnen zijn. Dit soort delen van je ervaringen en verdriet met andere mannen moet heel anders zijn dan de joviale camaraderie onder mannen die velen van ons wel kennen en die bestaat uit het elkaar de loef afsteken en het ritueel ophakken over seksuele veroveringen. Het nieuwe delen in elkaar emoties maakt het doorbreken van het in onze cultuur geldende mannelijk patroon noodzakelijk. Het verlangt van ons dat we ons kwetsbaar tegenover elkaar opstellen door elkaar deelgenoot te maken van onze angsten en teleurstellingen. Dit samen kwetsbaar durven zijn

schept een band van liefde en intimiteit. In die band kun je acceptatie en bevestiging in de ogen van een man ervaren. En wanneer die heen en weer gaande liefde en waardering geïnternaliseerd zijn, begin je jezelf als man lief te hebben. Er zijn in mijn leven nu ook enkele mannen die van mij houden. Ik voel mij sterk me hen verbonden. Ik kan me bij hen kwetsbaar opstellen. Ik vertel hun van mijn angsten; ik huil bij hen uit; ik maak hen deelgenoot van mijn successen. Ze zeggen tegen mij dat ze van me houden. Ze omhelzen me. Hun liefde en meeleven heeft een enorm effect op kleine John gehad. Hij voel zich nu meer een kleine man. Ik voel me een man.

Om van zichzelf als vrouw te houden, moet het kleine meisje dat in je woont de liefde van een vrouw ervaren hebben. Dit heeft niets met seksuele oriëntatie te maken. Het heeft met je wezen zelf te maken. Er is veel geschreven over het tekort aan moederzorg dat vele mensen hebben ervaren. Dit tekort heeft voor dochters een speciaal gevolg. Het tekort aan moederzorg is voornamelijk te wijten aan een tekort aan intimiteit binnen het huwelijk. Hierdoor wordt moeder gefrustreerd en eenzaam. Ze kan zich tot haar zoon wenden en deze tot haar Kleine Man maken, aldus haar dochter afwijzend. Of ze kan zich tot haar dochter wenden en deze gebruiken om de leegte te vullen. De dochter kan in een dergelijke verstrikte relatie niet om zichzelf worden bemind. Ze ziet in haar moeders ogen geen weerspiegeling van zichzelf waardoor zij een besef van een zelf zou kunnen krijgen. Ze neemt het eenzame, op gevoelens van onvolwaardigheid berustend zelf van haar moeder over, dat nog steeds verlangt naar de liefde van een man.

Wanneer een kleine meisje niet de gezonde liefde van haar moeder ontvang, groeit ze op zonder bepaalde cruciale aspecten van haar seksuele identiteit. Daarom geloven zo vele vrouwen geheel volgens het principe van het magisch denken dat zij alleen deugen als vrouw *indien een man hen bemint*. Als er een einde aan hun relatie met een man komt, raken ze in paniek. Daarop storten ze zich onmiddellijk in een andere relatie met een man om zich weer goed te voelen. Als dit je bekend in de oren klinkt, moet je je verwonde Kind de kans geven de liefde van een vrouw te ervaren. Zoek twee of drie vrouwen bij elkaar die bereid zijn zich samen met en tegenover jou kwetsbaar op te stellen. Probeer geen therapie aan elkaar te plegen of elkaar op het juiste spoor te zetten. Wees er alleen voor elkaar, om elkaar te steunen bij het zoeken naar zelfverwerkelijking. Vrouwen sluiten zich al vaak aaneen, vanuit hun kwetsbaarheid. Dikwijls bestaat die band uit een samen slachtoffer zijn. Het kleine meisje in jezelf moet weten dat ze jou heeft en je steungroep kan redden, dat ze geen *man nodig heeft om gelukkig te zijn*. Ze verlangt misschien wel naar een man in haar leven, in het kader van haar natuurlijke vrouwelijke verlangen naar seksuele liefde en binding met een man. Maar die kan ze het best bereiken wanneer ze autonoom en onafhankelijk is. Bij het streven naar dit doel kan je vrouwensteun- en praatgroep er voor je zijn.

Ga de confrontatie met je levenvergiftigende schuldgevoelens aan.

Zoals ik al eerder heb opgemerkt hebben we de gezonde schuldgevoelens nodig om een geweten te kunnen vormen en grenzen aan ons gedrag te stellen. Daarzonder zouden we sociopaten zijn. Maar het verwonde Kind draagt een massa ongezonde levensvergiftigende schuldgevoelens met zich mee. Giftige schuldgevoelens ontfangen je het recht om je eigen unieke zelf te zijn. Ze vergroten je geestelijke verwonding.

Levensvergiftigende schuldgevoelens zijn tweedelig. De ene vorm ervan komt voor het leven binnen een dysfunctioneel gezinssysteem. In een dergelijk systeem wordt eenieder een starre rol toebedeeld om het systeem in evenwicht te houden. Als iemand probeert zijn rol af te schudden, staat het gezin als één man op en belast de betreffende persoon met schuldgevoelens door hun verwijten. Als er iemand probeert uit het gezin te *vertrekken* en een eigen leven op bouwen, wordt hij eveneens met schuldgevoelens opgezaaid. De beste manier om je tegen dergelijke schuldgevoelens te weer te stellen is je verwonde Kind te

helpen zijn starre rol in het gezinssysteem op te geven. Oefen volgens de methode die ik al eerder beschreven heb (hoofdstuk 10, bladzijde 228-228)

De tweede vorm van schuldgevoelens komt voort uit woede die men tegen zichzelf richt. ('Naar binnen gekeerde woede'). Je verwonde Kind is dikwijls boos op je ouders geweest, maar heeft die woede niet kunnen uiten. Kijk maar eens naar de volgende scène: De driejarige Freddie heeft aangezegd gekregen dat het bedtijd is. Hij is druk aan het spelen en vermaakt zich kostelijk. Dus zegt hij tegen zijn moeder: 'Nee, ik wil niet naar bed.' Zijn moeder pakt hem naar zijn kamertje. Hij gilt en trappelt en schreeuwt: 'Ik haat je!' Wanneer zijn vader dit hoort springt hij overeind en grijpt de kleine Freddie bij zijn lurven. Hij houdt hem nu streng voor dat hij Gods Vierde Gebod geschonden heeft, dat luidt: 'Eert uw vader en uw moeder.' De kleine Freddie voelt zich nu verschrikkelijk. Hij heeft Gods eigen voorschrift

geschonden! Nu voelt hij zich tegelijkertijd zowel kwaad als schuldig. Door de jaren heen zal hij om zijn pijnlijke schuldgevoelens te verzachten doen wat hij denkt dat anderen van hem willen maar hij zal al die tijd ook een en al rancune zijn. Om aan deze schuldgevoelens te werken moet je de onderliggende woede rechtstreeks uiten. Gebruik de voorstellingstechniek die ik op bladzijde 253-254 beschreven heb om de oude woede uit de weg te ruimen. Afstand nemen van de ouder die je met schuldgevoelens belast heeft door je basale verdriet en rouw door te werken zal ook helpen. Je kunt dit werk nog op een hoger plan brengen door jezelf ervan bewust te maken op welke wijze je levensvergiftigende schuldgevoelens bij specifieke incidenten zijn opgebouwd. Maak een lijst van gebeurtenissen in je kindertijd met betrekking waarop je schuldgevoelens werden aangepaat. Vergelijk jouw gedrag met de normale gedragswijzen van de specifieke leeftijdsgroepen, die ik in deel twee beschreven heb. In de meeste gevallen zul je ontdekken dat je je op *bij je leeftijd passende* wijze gedragen hebt – je *gezonde* gedrag werd als stout veroordeeld. Doe deze gebeurtenissen in je fantasie over en kom voor je rechten op. De kleine Freddie zou kunnen zeggen: 'Hee zeg, ik ben gewoon een normaal kind van drie jaar dat graag wil spelen. Ik probeer mijn grenzen te stellen. Ik ben boos op jullie omdat jullie mijn pret bedorven hebben.' Ten slotte wil je misschien nog eens speciale aandacht besteden aan schuldgevoelens, voortgekomen uit aan jouzelf begane schendingen en mishandeling. Je egocentrische Kind heeft vader wel dan niet de aan hem gepleegde mishandeling geïnterpreteerd als eigen schuld. Dit gaat vooral en op tragische wijze op voor die lezers die als kind incest en fysiek geweld hebben moeten ondergaan. Bekijk ook hoe je misschien schuldgevoelens zijn bezorgd met betrekking tot de behoeften van het binnen je ouderlijk gezin heersend systeem. Een cliënt van mij werd door het feit dat zijn vader vertrok genoodzaakt de verzorger van zijn moeder te worden. Zijn Kind voelt zich iedere keer dat zijn moeder hulp nodig heeft schuldig, dus vrijwel voortdurend. Hij vertelde mij dat hij zich iedere keer dat hij zich in een bijzonder moeilijke of stressrijke situatie bevindt afvraagt wat er we/niet met zijn moeder gebeuren zou als zij voor een dergelijke situatie zou komen te staan. Zijn kind voelt zich alleen maar lekker wanneer hij weet dat zijn moeder het naar haar zin heeft. Aangezien dit zelden het geval is, voelt hij zich dikwijls schuldig. Een cliënt van mij was vroeger degene die het huwelijk van haar ouders bijeen hield. Ze had een ernstige eetstoornis die zich openbaarde kort nadat haar moeder een affaire had en haar vader dreigde met scheiding. Toen haar anorexia verergerde kregen de moeder en vader weer een band met elkaar door hun gedeelde bezorgdheid over haar fysieke toestand. In mijn gesprekken met haar ontdekte ik dat ze over alles in haar leven schuldgevoelens had, maar wel zeer in het bijzondere ten aanzien van een mogelijke scheiding tussen haar ouders. Zij voelde zich ervoor verantwoordelijk dat hun huwelijk in stand bleef. In beide gevallen is het op de allereerste plaats nodig dat je het in deel Twee beschreven verwerken van het basale verdriet doet. Je moet je Kind blijven voorhouden dat hij niet verantwoordelijk is voor het dysfunctioneel gedrag van je ouders.

Oefeningen voor het schoolkind in je

Toen je Kind naar school ging, verliet hij de tamelijk begrensde enclave van het ouderlijk gezin en trad hij de grotere familie van de menselijke samenleving binnen. Om zich hierbij op gezonde wijze aan te passen moest hij twee grote opdrachten vervullen. De eerste betrof het ontwikkelen van sociale vaardigheden: het omgaan en samenwerken met zijn leeftijdsgenoten, en het aankweken van een evenwichtige wedijver, zodat hij van overwinningen kon genieten en nederlagen accepteren. Ten tweede moest hij de kennis verwerven die hij nodig zou hebben voor het opbouwen van een carrière waardoor hij zich later in economisch opzicht zou kunnen redden.

Je Kind moest ook leren dat de mensen buiten zijn ouderlijk gezin dikwijls heel anders waren. Zij behoorden tot andere etnische, religieuze, politieke en sociaal-economische groepen. Je Kind moest zijn eigen unieke identiteit bepalen met betrekking tot alle verschillende die hij bij zijn contact met de grotere samenleving ervoer. Als jij het gevoel hebt dat het schoolkind in je verwond is geraakt, volgen hier enkele oefeningen die je kunt doen.

Maak een overzicht van je algemene vaardigheden

Maak een lijstje van je vaardigheden die je al beheerst. En daarna een lijstje van de vaardigheden die je niet beheerst – vaardigheden die je leven zouden vergemakkelijken. In mijn geval wilde ik dat ik wat meer aan mijn grammatica gedaan had. Ik heb het gered omdat ik een geweldig heugen heb, dat ik vlak voor het examen volpropte. Als je mijn eerste boek zou lezen zou je zien hoe ik met de grammatica getobd heb. Ik ben ook absoluut niet handig. (Ik kan een gloeilamp indraaien, en dat is het wel zo ongeveer!)

Kies een of andere vaardigheid waar je het meest aan zou hebben en (a) volg er een cursus in, of (b) laat iemand je die vaardigheid bijbrengen.

Het is ook belangrijk dat je je verwonde Kind telkens weer voorhoudt dat het leven voor een groot deel berust op aangeleerde vaardigheden. Hij denkt dikwijls dat mensen in hun leven geslaagd zijn vanwege een of andere 'toverkracht'. We moeten ons verwonde Kind vertellen dat andere mensen op ons vóór liggen omdat ze betere modellen hebben gehad en meer oefening kregen toen ze nog klein waren. Blijf hem vertellen dat hij bepaalde vaardigheden ontbeert, omdat niemand ze hem geleerd heeft. Met jou als zijn voorvechter kan hij ze nu leren. Ik ken een vrouw wiens Kind bevrijd werd toen haar volwassen ik tegen de denigrerende stem in haar die zei: 'Ik ben zeker gewoon niet aantrekkelijk voor mannen.' Ten strijde trok met de opmerking: 'Je hebt gewoon nooit leren flirten of belangstelling voor een man leren tonen.' Deze nieuwe benadering gaf haar Kind vertrouwen om een ervaren vriendin om advies te vragen. Ze had een absoluut te gekke avond en kreeg massa's tips die vruchten afwierpen.

Maak een overzicht van je sociale vaardigheden

Maak een lijst van sociale vaardigheden die je nog moet leren. Dit zijn vaardigheden waardoor het gemakkelijker wordt om: naar sociale bijeenkomsten te gaan; op kantoor met iedereen overweg te kunnen; mensen te ontmoeten; je politieker op te stellen; beter te kunnen 'converseren'; enzovoort. Pak de vaardigheden een voor een bij de kop en zoek een voorbeeldfiguur die daar redelijk goed in is. Kijk hoe hij doet. Maak aantekeningen. Let op elk detail. Heb je wat gegevens verzameld over hoe de betreffende persoon het aanpakt, ga dan een kwartiertje of een half uur zitten en zie hem in gedachten de dingen doen die jij wilt doen. Neem daar een klein gedeelte uit. Zie hem dat doen en maak er een anker bij. Zie dan terwijl je je anker vasthoudt jezelf hetzelfde doen. Neem het volgende

gedeelte en herhaal de procedure. Blijf dit ongeveer een week doen. Zie jezelf dan de hele reeks afwerken. Oefen die een paar dagen. En probeer de handeling dan uit. Deze methode kun je gebruiken voor het aanleren van iedere sociale vaardigheid. Het is een variatie van de NLP-oefening die je al eerder gedaan hebt.

Oefen je in het helder stellen van je waarden

Je waarden zijn je intellectuele grenzen. Je Kind weet dikwijls niet wat hij gelooft, omdat hij in de wereldse zowel als in de kerkelijke school bewerkt en gehersenspoeld is. Het boek *Naar eigen waarde* door Sidney Simon, Leland Howe en Howard Kirschenbaum is een klassiek werk op dit terrein. Deze schrijvers stellen dat een waarde geen waarde is tenzij ze zeven elementen bevat dit zijn:

1. Ze moet zelf verkozen zijn.
2. Er moeten alternatieven voor zijn.
3. Je moet de consequenties van je keuzes kennen.
4. Heb je voor die waarde gekozen, dan houd je die hoog en gaat er zorgvuldig mee om.
5. Je bent bereid die waarde publiekelijk te verdedigen.
6. Je handelt in overeenstemming ermee.
7. Consequent en herhaaldelijk.

Maak een lijst van je eigen meest gekoesterde geloofspunten: je Tien Geboden. Evalueer deze vervolgens aan de hand van bovenstaande criteria en kijk hoeveel van je overtuigingen hier aan voldoen. De eerste keer dat ik deze oefening deed was ik ontsteld en enigszins gedeprimeerd. Heel weinig van wat ik beweerde te geloven was een werkelijke waarde. Aan de hand van deze criteria kun je aan je eigen waarde formulering gaan werken. Je kunt houden wat je al hebt en gaan veranderen wat je niet hoeft te hebben. Het kan voor zowel jou als je Kind een fascinerende bezigheid zijn om je eigen waarden vast te stellen.

Oefen je in het stellen van je intellectuele grenzen

Het is belangrijk dat je je Kind leert het volgende te zeggen:

Ik heb het recht om te geloven wat het ook is dat ik geloof. Ik hoef alleen de consequenties van mijn overtuigingen te aanvaarden. Alle overtuigingen zijn maar gedeeltelijk. Elk van ons ziet de dingen vanuit zijn eigen beperkte optiek.

Omgaan met je wedijver

Het is belangrijk om te winnen; het is ook belangrijk om met gratie te verliezen. Ik herinner me een avond waarop ik kaart speelde met mijn familie. We speelden om geld, en naarmate het spelletje vorderde begon mijn schoonmoeder zich steeds kinderachtiger te gedragen. Toen ze het grootste potje van de avond verloor (ten bedrage van ongeveer \$2), gooide ze haar kaarten op tafel en weigerde verder te spelen. Ze was ook nog maar 7! Het was duidelijk dat het spelletje een spontane regressie in leeftijd had veroorzaakt. In een cultuur waar winnen buiten elke verhouding belangrijk wordt geacht, kunnen we maar heel moeilijk verliezen. Ik herinner me dat ik ook een uit een spelletje mijn kinderen wilde stappen. Ik werd steeds kwader door het herhaaldelijk verliezen. Ik was per slot van rekening nog maar 42!

Het is een goed idee om een groep bijeen te halen en spelletjes te spelen waarbij allen kunnen winnen (samen een kruiswoordpuzzel oplossen bijvoorbeeld). Dit is ook nuttig voor het opbouwen van teamgeest in het bedrijfsleven.

De zakenwereld is dikwijls een wereld van moordende concurrentie. Als de concurrentie té moordend is, kan je Kind in de verleiding komen de pijp aan Maarten te geven. Je moet oppassen dat je Kind niet depressief wordt wanneer er op kantoor sprake is van vriendjespolitiek. Je kunt erop rekenen dat je in de zakenwereld het equivalent van de rivaliteit tussen kinderen uit hetzelfde gezin, en dat van de lievelingetjes-van-de-juf situatie tegen za komen. Je moet krachtig voor je Kind opkomen. Het helpt nog het meest als je je doelstellingen in je werk duidelijk houdt. Stel vast wat je wilt en wat je bereid bent te den en ga er op af. Denk erom dat je je Kind bij elke sap beschermt. Win/win situaties zijn de enige die voor iedereen bevredigend zijn. Oefen je in het in je leven scheppen van win/win situaties. Je kind zal dat geweldig vinden.

Oefen je in het onderhandelen

Je verwonde Kind wil dikwijls wat hij wil meteen wanneer hij het wil. Hij denkt dat zijn aanpak de enig juiste is. Je volwassen ik moet hem leren dat compromis en samenwerking de sleutels zijn tot een bestaan in wederzijds samenspel en geslaagde relaties tussen volwassenen. Kinderen willen best meewerken als je ze de kans geeft de *vruchten van het compromis* te smaken. De meesten van onze verwonde Kinderen hebben nooit een conflict op gezonde wijze opgelost zien worden. Dysfunctionele, vanuit schaamte levende gezinnen worden overheerst door de regel van *onvoltooidheid*. Deze houdt in dat dezelfde ruzies jaren doorgaan. Je kunt onenigheid leren gebruiken als een aanzet tot het ontwikkelen van nieuwe en ruimere denkwijzen. Debat en argumentatie zijn werktuigen voor het uitzoeken welke pad ieder persoon moet en wil inslaan. Het is goed om regels te hebben waarmee je een debat richting kunt geven, en het is *absoluut noodzakelijk* een scheidsrechter te hebben. Ga met z'n drieën bij elkaar zitten en oefen je in het houden van debatten over zaken waar je het niet over eens bent. Gebruik de luisterregel en houd je bij 'ik' – boodschappen die de verantwoordelijkheid voor zichzelf nemen. Streef naar een via onderhandelingen bedongen compromis. Laat altijd een heropeningsclausule in je akkoord opgenomen blijven. Dit wil zeggen dat elk van beide partijen binnen een redelijke tijd de discussie kan heropenen als hij niet uit de voeten kan met de wijze waarop de zaak beslist is. Nogmaals, streef altijd naar de win/win oplossing. Succes bij het onderhandelen geeft je Kind goede ervaring in het omgaan van conflicten. Hij gaat inzien dat conflicten geen gruwelijke, traumatische gebeurtenissen zijn; dat ze in feite onmisbaar zijn voor het bereiken van een gezonde intimiteit. Elk van ons heeft een heerlijk, uniek, kostbaar, nooit te herhalen Kind in zich. Het is onvermijdelijk dat twee onherhaalbaren met elkaar in botsing zullen komen. Dit is alleen maar te verwachten. Door het oplossen van onze conflicten wordt het leven tot een spannend avontuur. In dit gedeelte hebben we de hereniging met het Kind in jezelf bekeken op basis van de vier dynamische elementen van elk goede therapie. We komen voor ons magisch Kind op door hem onze volwassene potentie of macht aan te bieden. Door deze macht krijgt het kind permissie om zich te onttrekken aan de invloed van de oude levensvergiftigende regels en de nieuwe corrigerende te leren kennen. De nieuwe regels bevatten essentie van een liefdevolle discipline. Een dergelijke discipline is noodzakelijk om de egocentrische kinderachtigheid van het Kind aan banden te leggen en zijn spirituele kinderlijkheid boven te laten komen. Een dergelijke kinderlijkheid heeft behoefte aan *protectie*, zodat bij het in *de praktijk* brengen van deze nieuwe corrigerende belevingen onze volledige creatieve vermogens zich kunnen ontwikkelen. Onze creatieve vermogens wortelen in ons prachtig Kind. Laten we ons nu tot dat kind wenden.

Oefeningen voor het doorbreken van de oorspronkelijke verstriktetheid met je ouders

Dit is de oefening die ik gebruik in verband met de verstrikte rollen binnen het dysfunctionele gezinssysteem. Dat ik in hoofdstuk zeven besproken heb. Bij deze rollen spelen bindingen met de ouder van het andere geslacht mee. Dikwijls speelt daarbij niet-fysiek seksueel misbruik een rol. De oefening is een aanpassing van het werk van Conairae en Steve Andreas en is in originele vorm te vinden in hun boek *Heart of the mind*. Ik beveel je aan om óf deze oefening op je bandrecorder op te nemen óf een therapeut, vertrouwde vriend of steunfiguur te vragen je bij de stappen te begeleiden. Gun jezelf een half uur voor het hele proces. Zoek een rustig plekje op waar je niet zult worden afgeleid en werk dit proces *staande* door. Las een pauze van dertig seconden in bij de stippeltjes.

Stap een: De verstikte ouder

Sluit je ogen en richt je aandacht op herinneringen aan de ouder met wie je je het meest verstrikt voelt. Zie, voel of hoor die ouder echt van binnen. Laat hem of haar zich in zijn of haar aardigste manier van doen presenteren. Je onbewuste zal precies weten welke manier van doen dat is.... Heb vertrouwen in het eerste wat bij je opkomt. Als je je ouder niet kunt voorstellen, heb dan alleen het gevoel of speel dat hij of zij bij je is.

Stap twee: voel het verstikt-zijn

Zie nu je verwonde Kind op de schoolleeftijd naast die ouder staan. Merk op wat het kind aan heeft.. Hoor je kind tegen de ouder praten.. Glijd nu het lichaam van je kind binnen en kijk vanuit zijn ogen je ouder aan.. Bekijk je ouder uit verschillende invalshoeken.. Merk op hoe je ouder klinkt.. Hoe je ouder ruikt.. Loop nu naar hem toe en omhels je ouder... Hoe voelt het om in fysiek contact met die ouder te zijn..? In welke opzichten voel je je sterk aan je ouder verbonden? Hoe ervaar je die ouder als aan jou verbonden? Is het een fysiek verbonden-zijn? Is het een verbonden-zijn aan een bepaald deel van je lichaam? (Veel mensen ervaren deze verbinding in de lendenen, de buik of de borstkas.) Is er een koord of een andere verbinding tussen jullie? Zit er een elastiekje om jullie heen? Ervaar ten volle de aard van dit verbonden-zijn.

Stap drie: het tijdelijk verbreken van de binding

Snij nu voor een ogenblik deze band door... Geef jezelf even om te voelen hoe dat zijn zal. Zit je met een koord aan elkaar vast, stel je dan voor dat je dat met een schaar doorknipt... Zit je aan het lichaam van je ouder vast, stel je dan een laserstraal van een wonderbaarlijk gouden licht voor die jullie van elkaar scheidt en tegelijkertijd de wond doet helen... Je zult op dit punt een onbehaaglijk gevoel hebben bij deze losmaking. Dit is een teken dat deze binding een belangrijk doel in je leven dient. Hou in gedachten dat je je niet echt losmaakt. Je ervaart nu alleen hoe het voelt om tijdelijk uiteen te gaan.

Stap vier: ontdek het positieve doel van dit verstrikt-zijn

Stel nu jezelf de vraag: 'Wat krijg ik nu eigenlijk van deze ouder dat aan mijn basale gevoel beantwoordt?' (...) 'Wat wil ik in feite van die ouder?' (...) Wacht tot je een antwoord krijgt dat je tot in je wezen raakt zoals veiligheid, geborgenheid, bescherming tegen de dood, het gevoel dat je meetelt, dat je liefde en de moeite waard bent... Maak je nu in gedachten weer aan je ouder vast.

Stap vijf: put uit je kracht van volwassene

Keer je nu naar links of rechts en zie jezelf als wijze en zachtmoedige tovenaars (of je als sterkste zelf, dat zich volledig heeft ontplooid). Besef dat deze oudere jij in staat is je te geven wat je aan de verstrikte relatie met je ouder verlangt en meent te ontfangen. Bekijk je zelfredzame volwassen ik eens goed... Merk op hoe dit deel van jou eruit ziet, zich beweegt en klinkt. Loop naar hem toe en omarm je volwassen, rijpe zelf... Voel de kracht en het potentieel van je volwassen ik... Besef dat het ergste wat je altijd gevreesd hebt je al overkomen is... Door het verstrikte zijn in de relatie met je ouder ben je geschonden en in de steek gelaten... En je volwassene ik heeft zich toch gered... Je volwassene ik heeft zich desalniettemin gered en functioneert.

Stap zes: verander de binding met je ouder in een binding met jezelf

Wend je weer tot de ouder met wie je verstrikt bent... Zie en voel de binding tussen jullie... Hak die binding door en ga onmiddellijk een nieuwe aan, met je volwassen ik, op dezelfde manier waarop je aan je ouder verbonden was... Verheug je in het gevoel de partner te zijn van iemand op wie je volledig rekenen kunt: jezelf. Bedank je volwassen ik dat hij er voor je is. Wees verheugd van je volwassen ik te krijgen wat je van je ouder had willen hebben. Je volwassen ik is degene die je nooit kwijt kunt raken.

Stap zeven: bewaar je respect voor je verstrikte ouder

Kijk nu naar je verstrikte ouder en bedenk dat hij een keuze heeft. Hij kan het koord opnieuw vastmaken, deze keer aan zijn volwassen ik. Bedenk dat je ouder dezelfde opties voor herstel en heel zijn heeft die jij hebt. Nog beter, bedenk dat je verstrikte ouder geen kans heeft waarachtig heel te worden als hij aan jou verbonden blijft... Je bewijst hem je liefde door hem een kans op heelworden, heling, te geven. Bedenk ook dat je nu voor het eerste de kans hebt een echte relatie met hem aan te gaan.

Stap acht: de relatie met jezelf

Glij nu terug in je volwassen ik... Voel de binding met je verwonde Kind op schoolleeftijd. Besef dat je dit kind nu kunt liefhebben en koesteren en hem geven wat hij van zijn ouder had moeten krijgen.

Het voltooien van je mythe of sprookje

Als afsluitende oefening moet je de mythe of het sprookje afmaken dat je geschreven hebt toen je bezig was met het hervinden van jezelf op schoolleeftijd (bladzijde 175). Begin met de woorden en toen ...

Hier volgt het besluit van mijn verhaal:

En toen hoorde Farquhar Joni's stem. Dit greep hem zo aan dat hij zich voornam om elke dag een rustig moment te vinden waarin hij naar Joni luisteren kon. Het eerste wat Joni hem vertelde was dat hij zich aan moest sluiten bij een groepje mensen die geestelijk verwond waren geraakt en nu de geheimen van de elfen in praktijk brachten. Zij hadden zich verbonden aan de discipline der liefde. Dat wilde zeggen dat ze de bevrediging van hun wensen uitstelden, de verantwoordelijkheid voor zichzelf accepteerden, tot elke prijs de waarheid vertelden, en een evenwichtig leven leidden. Farquhar werd met open armen ontvangen. Heel gauw zag

hij zijn elf-ik in de liefdevolle ogen van zijn groepsgenoten. Hij leefde bij de dag en stelde zichzelf in dienst van de discipline. Hij hervond zijn verwonde Kind en wierp zich op als diens beschermer. Weldra begon bij het geheim van de elfen aan anderen te onderwijzen. Bij het verstrijken der jaren werd hij een beroerd leermeester en hervormer van Snamuhzielen. Hij genoot van zijn leven en leefde voor de dag dat hij naar zijn ware tehuis terug kon kern, waar hij eindeloos kon scheppen en zich baden in het visioen van de Grote IK BEN.

