



‘Mijn kind beter begrijpen’

cursusmap module 2



Het innerlijke meisje (voelen)

Kwaliteiten

Gevoelig
Ontspannen
Inlevend
Puur
Invoelend
Teder
Zacht
Verbonden
Kwetsbaar
Flexibel
Sfeergevoelig
Teer
Open
Onbevangen
Trouw
Aanpassingsgericht
Gericht op harmonie
Dromend
Eerlijk
Oprecht

Schaduwkanten

Overgevoelig
Gespannen
Verdrietig
Teleurgesteld
Angstig
Naïef
Afhankelijk
Dramaqueen
Slachtoffer
Wanhopig
Eenzaam
Melodramatisch
Prinses op de erwt
Verkramp
Verlamd
Hysterisch
Claimend
Weerloos
Teruggetrokken
Wantrouwend
Verlegen

Hoe voelt het innerlijke meisje zich?

Ontspannen – gespannen – verdrietig – angstig

Hoe ik reageer, verhoogt of verlaagd dat de spanning bij mijn innerlijke meisje?
En bij het innerlijke meisje van mijn kind?

Het innerlijke jongetje (willen)

Kwaliteiten

Energiek
Ondernemend
Nieuwsgierig
Pittig
Vitaal
Enthousiast
Onderzoekend
Creatief
Humorvol
Spontaan
Vindingrijk
Vrolijk
Leergierig
Speels
Snel
Durfal
Assertief
Initiatiefrijk
Slim
Impulsief
Competitief
Origineel
Eigenzinnig

Schaduwkanten

Afgehaakt
Saboteur
Rebels
Opstandig
Dwars
Stout
Brutaal
Ongeduldig
Driftig
Drammerig
Ondeugend
Grenzeloos
Recalcitrant
Egocentrisch
Opschepperig
Treiterig
Roekeloos
Verongelijkt
Onrustig
Prinsje
Verveeld
Pesterig

De innerlijke man (denken en doen)

Kwaliteiten

Daadkracht
Denkkracht
Resultaatgericht
Oplossingsgericht
Analytisch
Geordend
Georganiseerd
Planmatig
Besluitvaardig
Stelt grenzen
Trots
Weerbaar
Ambitieuus
Doelgericht
Duidelijk
Logisch
Doortastend
Recht voor zijn raap

Schaduwkanten

Bot
Rigide
Lomp
Normatief
Overrulend
Tiranisch
Rechtlijnig
Destructief
Veroordelend
Afkeurend
Afwijzend
Keihard
Dogmatisch
Zwart-wit denkend
Onvermurwbaar
Laf
Pietlut
Onbehouwen

De innerlijke vrouw (weten)

Kwaliteiten

Weten
Erkennen
Accepteren
Bewust
Reflectief
Intuïtief
Waarnemen
Procesgericht
Begripvol
Empathisch
Verdragend
Opvangend
Geruststellen
Rustig
Reëel
Wijs
Praktisch
Geduldig
Loslaten
Troostend
Biedt veiligheid

Schaduwkanten

Onwetend
Ontkennen
Zwaarmoedig
Depressief
Moe
Uitgehold
Verstikkend
Passief
Vals
Negeren
Bitter
Onverdraagzaam
Verzuurd
Wraakzuchtig
Vastzittend
Haatdragend
Afwezig
Verwaarlozend
Venijnig
Obsessief
Onderwaarderend

Module 2: het spanningsmechanisme

De innerlijke familie

(Bron: 'Het hooggevoelige kind met een sterke wil' van Janneke van Olphen, uitgeverij Scrivo Media.
De methodiek van de innerlijke familie is afkomstig van Arienne Klijn.)

De innerlijke familie staat voor de verschillende kanten in onszelf, de verschillende schilden waarmee we onszelf beschermen. We hebben 4 verschillende kanten die we afwisselend inzetten:

- ➔ Het innerlijke meisje staat voor voelen
- ➔ Het innerlijke jongetje staat voor willen
- ➔ De innerlijke man staat voor denken en doen
- ➔ De innerlijke vrouw staat voor weten

Het innerlijke meisje (voelen)

Kwaliteiten en schaduw kanten, zie overzichtsblad.

De innerlijke familie draait om het innerlijke meisje. Zij streeft naar harmonie en verbinding en ze is ontspannen als zij deze ervaart. Wanneer er geen harmonie is, raakt zij gespannen. Zij zal dan proberen de harmonie in de verbinding te herstellen, door haar kwaliteiten of schaduwkanten in te zetten.

Met haar idealistische kijk op de wereld en haar drang naar harmonie botst ze nog wel eens met de werkelijkheid. Dit kan de spanning snel op doen lopen. Het innerlijke meisje zit vol met verwachtingen en daaruit vervolgens ook met teleurstellingen als deze niet blijken te kloppen. Deze wrijving kan een angstige spanning op doen bouwen. Het innerlijke meisje kan de verschillende staten ook combineren met elkaar.



Perfectionisme

Omdat het innerlijke meisje streeft naar harmonie in de verbinding met anderen, zal ze proberen om aan alle verwachtingen en eisen te voldoen. Hoe gevoeliger het innerlijke meisje, hoe meer verwachtingen en eisen ze aanvoelt, hoe meer ze zal proberen om aan die verwachtingen en eisen te voldoen om te voorkomen dat de harmonie verstoord wordt. Natuurlijk is dat niet reëel, maar een kind kan nog niet inschatten wat reëel is. De angst van je innerlijke meisje om niet te voldoen, wordt ingegeven door haar intense behoefte aan harmonie en verbinding.

Het innerlijke jongetje (willen)

Kwaliteiten en schaduw kanten, zie overzichtsblad.

Prikkels opzoeken, je vuurtje laten branden

Het innerlijke jongetje moet je zien als het vuurtje in ons, waar we energie van krijgen. Hij heeft het nodig geestelijk gevoed en gestimuleerd te worden. Hij zoekt prikkels juist op! Het is net zo belangrijk om gevoed, gestimuleerd en uitgedaagd te worden als het is om te ontspannen. Het innerlijke meisje en jongetje zijn dus even belangrijk.



Het innerlijke jongetje vindt het belangrijk dat er lol te beleven is, dat hij plezier ervaart en energie krijgt. Een innerlijk jongetje met een sterke wil gaat opzoek naar spanning, uitdagingen of zelfs naar de adrenaline kick. Bij deze zoektocht kan hij een gevoelig innerlijk meisje als een blok aan zijn been ervaren. Rent hij enthousiast de speeltuin binnen om alle toestellen uit te proberen, raakt het innerlijke meisje overspoeld door alle indrukken!

Wanneer er spanning bij het innerlijke meisje ontstaat zul je bij een gemiddeld wilskrachtig kind de schaduwkant van het innerlijke meisje zien. Bij een sterk wilskrachtig kind zie je bij oplopende spanning de schaduwkant van het innerlijke jongetje naar voren komen. Het innerlijke jongetje beschermt het gespannen/gestreste innerlijke meisje dus.

Het sterke innerlijke jongentje kan lang stand houden met zijn schaduwkant. Hier lijdt het innerlijke meisje onder, want er is nog steeds geen verbinding of harmonie, wat de spanning bij haar alleen maar verder op doet lopen. Aan de andere kant kan plezier hebben in dingen ook de spanning bij het innerlijke meisje doen verlagen. Leren rekening houden met beide kanten van zichzelf, is dan het doel. Hoeveel energie geeft het me en hoeveel kost het me.



De innerlijke man (denken en doen)

Kwaliteiten en schaduw kanten, zie overzichtsblad.

De innerlijke man is een volwassen kwaliteit, die kinderen nog niet hebben. Deze kant in ons zelf ontwikkeld zich bij kinderen door te kijken naar de volwassenen om ons heen. Hoe zetten zij de kwaliteiten en schaduwkanten van de innerlijke man in. De innerlijke man is van denken. Hij ontwikkeld een handboek met normen en waarden, hoe dingen 'horen' te gaan. De innerlijke man vindt er dus wat van als dingen anders gaan dan in zijn handboek staat. Of juist als het wel gaat zoals in zijn handboek staat. Hij heeft overal een mening over, positief of negatief. Daarbij wil de innerlijke man dingen graag begrijpen, zodat hij ze op kan lossen. Hij is lekker praktisch. Zijn kwaliteiten zijn dan ook erg helpend als er iets voor elkaar gekregen moet worden.



Maar wanneer het innerlijke meisje spanning ervaart, stapt hij naar voren om zijn dochter te beschermen. En dat doet hij op de enige manier die hij kent: duidelijk en aanwezig. De schaduwkanten van de innerlijke man zijn duidelijk zichtbaar en recht voor je neus. Maar vanuit zijn rechtlijnigheid kan hij nog wel eens de plank mis slaan. Zijn doel is om het innerlijke meisje te beschermen en tot rust te brengen. Maar door zijn schaduwkanten voelt het innerlijke meisje zelden verbinding en harmonie bij een ander, waardoor haar spanning verder omhoog gaat. Hier vindt de innerlijke man vervolgens weer wat van, waardoor de spanning bij het innerlijke meisje vaak nog verder omhoog gaat. Hierdoor is de kans groot dat ze samen in een neerwaartse spiraal terecht komen. Hoe werkt dat precies:

De loop van verwachtingen en oordelen

Het innerlijke meisje is degene die de hele dag door overal verwachtingen van heeft. Zij raakt dan ook teleurgesteld als iets anders gaat dan ze verwacht had. De innerlijke man is degene die overal een mening over heeft. Dit is een gevaarlijke combinatie.

Voorbeeld:

Je denkt terug aan een situatie eerder op de dag. Voelt je innerlijke meisje zich dan ontspannen of gespannen als je hieraan terug denkt? Wanneer het niet lekker ging is meestal het antwoord gespannen. Veelal ook verdrietig en teleurgesteld. Wat denkt je innerlijke man? Wat vindt hij van hoe je reageerde? Meestal keurt je innerlijke man je reactie af.

Voelt je innerlijke meisje zich daardoor meer gespannen of ontspannen?

Jezelf afkeuren en afwijzen werken averechts wat zorgt voor een vicieuze cirkel.

Toch probeert de innerlijke man het innerlijke meisje zo goed mogelijk te beschermen. Ordenen is bijvoorbeeld een kwaliteit van de innerlijke man die hij graag inzet. Een bekende reactie op angst (meisje) is controle (man). Door alles onder controle te houden creëert de innerlijke man de illusie dat hij de angst de baas is, waardoor het innerlijke meisje wat meer kan ontspannen.

Een innerlijke man kan alleen ook doorslaan in het ordenen, door overal wat van te vinden.

Bekrachtende gedachten zetten je aan tot actie, waardoor er lekker veel afgerond wordt op een dag. Maar al die gedachten leggen vaak ook een gevoel van moeten op, waardoor het innerlijke meisje juist weer meer spanning ervaart.

Tip:

Het kan verhelderend zijn om eens een dag bij te houden wat je allemaal vindt en wat er volgens jou allemaal moet. Zo krijg je een helder beeld van je overtuigingen en van je eisen. Het is vervolgens je innerlijke vrouw, die weet wat klopt en wat reëel is.

De rollen van de innerlijke man

Bij de innerlijke man zien we verschillende rollen naar voren komen, afhankelijk van hoe het innerlijke meisje zich voelt.

Staat het innerlijke meisje in het groen dan zal je innerlijke man zijn kwaliteiten laten zien als een ware **beschermheer**:

Duidelijke taal en heldere acties die laten weten dat de grens bereikt is. Maar waarbij je rust voelt doordat het innerlijke meisje ontspannen is.



Maar wanneer je innerlijke meisje gespannen is, omdat je bijvoorbeeld te maken hebt met de opvliegende schaduwkant van het innerlijke jongetje van je kind, kan je innerlijke man naar zijn schaduwkanten over stappen. Zit je innerlijke meisje in het oranje dan komt de **Botte Boer** naar voren: korte snauwende zinnen en duidelijke eisen en consequenties. Geïriteerdheid.



Zit je innerlijke meisje in het rood dan gaat er een extra scheut stress door je lijf, waardoor de **Viking** naar voren komt: stem verheffen, frustratie en boosheid lopen in elkaar over.

Het innerlijke meisje van je kind schrikt hier van, waardoor haar spanning oploopt en ze zelfs volledig in de stress kan schieten. Ze voelt zich angstig en/of verdrietig, gekwetst, eenzaam en onveilig. Ze kan zelf bevriezen en zich in zichzelf terugtrekken. Verbinding en harmonie met een ander is ver te zoeken, waardoor beide innerlijke meisjes steeds meer stress ervaren.



- ➔ Stel jezelf dus steeds de vraag: hoe ik nu reageer, verlaagd of verhoogt dat de spanning bij het innerlijke meisje van de ander?
Hoe meer spanning het innerlijke meisje van bijvoorbeeld je kind ervaart, hoe vuriger het innerlijke jongetje zal reageren. Of hoe meer spanning het innerlijke meisje van je partner ervaart, hoe sterker de innerlijke man vanuit zijn schaduwkanten zal reageren.

Het is de uitdaging om je steeds bewuster te worden van het innerlijke meisje van je gezinsleden, maar ook die van jezelf om uiteindelijk in je gedrag te kunnen schakelen, zodat je ontspanning en verbinding bij alle betrokken innerlijke meisjes op gang kunt brengen.

Gevoelige innerlijke meisjes zijn daarbij in zeer sterke mate gericht op verbinding en harmonie. Daardoor pikken zij dan ook subtiele vormen van afwijzing al snel op. Zoals een iets wat strenge toon of een opgeheven wenkbrauw. Zij kunnen hierdoor al sneller gespannen raken dan een gemiddeld gevoelig innerlijk meisje, omdat zij de schaduwkant van de man eerder ervaren.

De innerlijke vrouw (weten)

Kwaliteiten en schaduw kanten, zie overzichtsblad.

De innerlijke vrouw staat voor het weten. Zij is onze helicopterview. Zij overziet de situatie en weet wat er voor een ieders innerlijk meisje nodig is om weer tot ontspanning te komen. Zij overziet het proces en kan daar vanuit geduld en met begrip op handelen. De innerlijke vrouw staat ook voor het accepteren, verwerken en loslaten van dingen die je meegemaakt hebt. Maar ook de innerlijke vrouw heeft schaduwkanten, wanneer je eigen innerlijke meisje spanning ervaart. Steeds weer voor een ander klaar staan kost namelijk ook een hoop energie en zowel je eigen innerlijke meisje als je innerlijke jongetje hebben behoefte aan ontspanning en oplaad tijd.



Zorg voor de kinderen

Wat gebeurt er namelijk als jij stelselmatig je eigen stresssignalen en je behoefte aan ontspanning negeert? Dus je innerlijke meisje negeert? Als dit lang aanhoudt, raak je overspannen en/of krijg je lichamelijke klachten. Wat gebeurt er als jij stelselmatig negeert dat je het niet naar je zin hebt en geen energie meer krijgt van wat je doet? Dus je innerlijke jongetje negeert? Dan dooft het vlammetje van binnen en kun je een bore-out krijgen.

Redenen waarom we hier vaak toch niet bij stil staan:

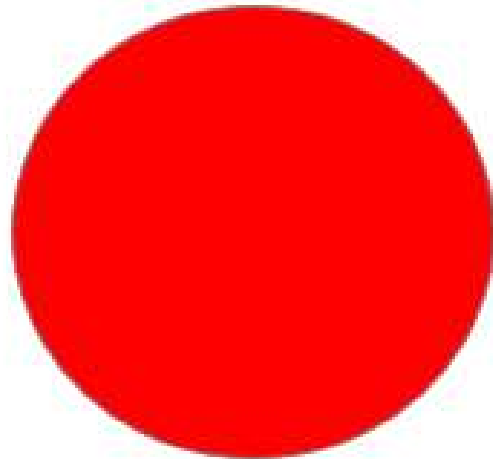
- De signalen voelen onprettig. We hebben de neiging om de pijn, de stress en het verdriet van het innerlijke meisje te vermijden. We vermijden ze liever of vinden er (dankzij onze innerlijke man) een snelle oplossing voor, zodat we er, in elk geval voor nu, vanaf zijn. Dit noemen we beschermingsmechanismen.
- Vaak denken we dat we er toch niks mee kunnen en willen we geen beerput open trekken.
- Volle dagen. Als je werkt en kinderen hebt, zitten je dagen al snel vol. We hebben/ nemen minder tijd om stil te staan bij onszelf, terwijl we hier wel toenemend behoefte aan hebben. Toch is bewust stilstaan bij jezelf de enige manier om te checken hoe het met jouw innerlijke kinderen gaat.

Benoemen en erkennen zijn manieren om de spanning weg te nemen, waardoor je de cirkel van opbouwende spanning kan doorbreken. In de wisselwerking met kinderen is een ja ontlokken een krachtige manier om de spanning te verlagen. Manieren om te ontladen komen we later in de training op terug.

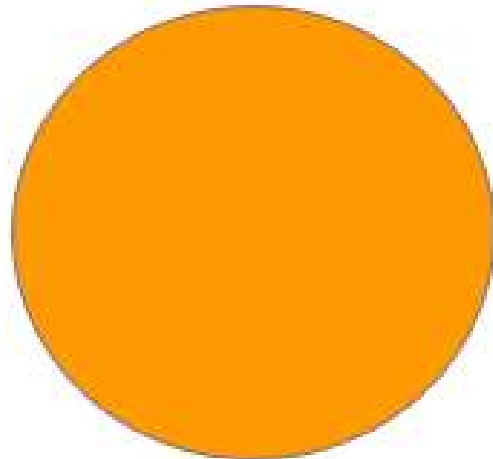
Het spanningsstoplicht



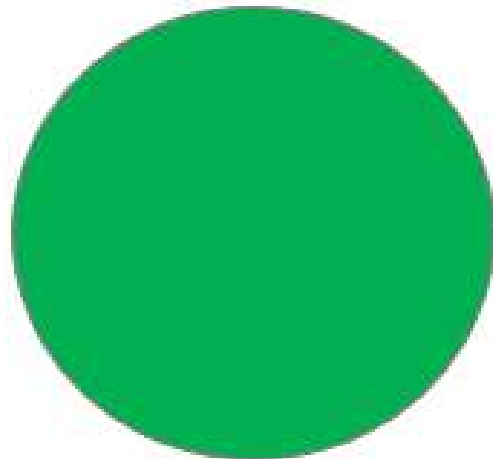
gestrest



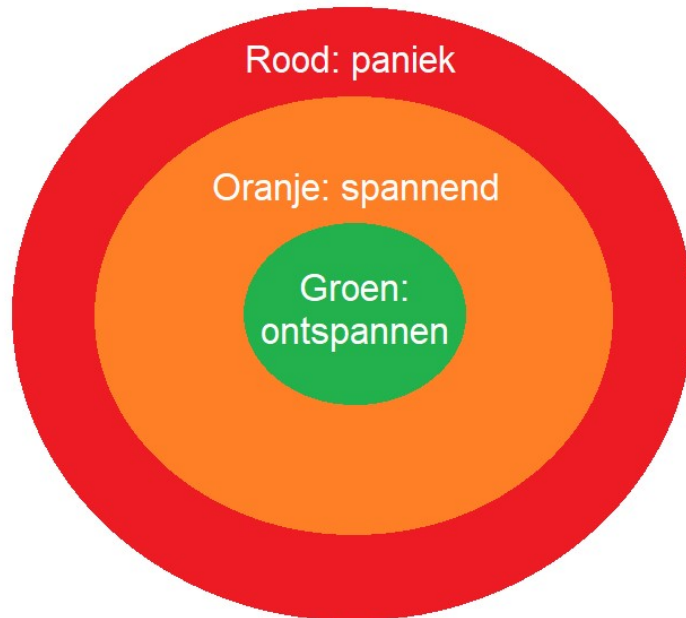
gespannen



ontspannen



Innerlijke meisje



Innerlijke jongetje



Thuis oefening na module 2

Oefen thuis met het leren herkennen van de verschillende innerlijke familieleden, bij jezelf en bij de rest van het gezin. Een schaduwkant is een signaal dat er iets aan de hand is. Wat gebeurde er met de innerlijke familieleden in specifieke situaties. Hoe reageerde gezinsleden daardoor op elkaar?

Wat gebeurde er?

Welke innerlijke familieleden zag je?

Waar herkende je die aan?

Wat gebeurde er?

Welke innerlijke familieleden zag je?

Waar herkende je die aan?
