

Inleiding

Je hebt besloten dit boek te lezen. Waarschijnlijk heb je op dit moment een relatie. En waarschijnlijk ben je benieuwd hoe je je relatie kunt verbeteren: je begrijpt je partner niet altijd, je hebt het gevoel dat er meer in je relatie zit dan jullie eruit halen, je hebt te vaak meningsverschillen, je zit in een crisis of overweegt zelfs om je relatie stop te zetten.

In dit boek laten wij zien hoe je op een andere manier naar je partner, jezelf en je relatie kunt kijken. Zodat je vanuit die nieuwe kijk situaties in je relatie ook anders kunt aanpakken. Met als resultaat meer begrip. Je krijgt meer mogelijkheden aangeboden om anders en leuker met elkaar om te gaan. Dit zelfhulpboek is in eerste instantie bedoeld om lastige zaken in een relatie gemakkelijker en eenvoudiger bespreekbaar te maken. In tweede instantie ook om relatieproblemen en zelfs (v)echtscheidingen te voorkomen. Om zo in moeilijke tijden of in tijden van sleur en routine, het beste uit je relatie te halen!

Jij en je relatie: van speelbal naar regisseur

In dit boek leren we je over de methode de Schilden van je Innerlijke Familie. Deze methode helpt om jezelf en je partner beter te begrijpen. Dat is prettig, want begrijpen wat er tijdens die ruzie, irritatie of het zwijgen gebeurt, geeft al een zekere rust. Als je daadwerkelijk iets wilt veranderen aan je relatie, kun je vervolgens leren om de methode in dit boek actief toe te passen. Doordat je inzicht hebt gekregen waarom jij en je partner reageren zoals jullie doen, kun je je eigen gedrag en dat van je

partner beter bijsturen. Bijvoorbeeld als je partner weer eens ruzie zoekt. Of omdat je dat verliefde gevoel van vroeger kwijt bent en weer sterker wilt maken. Zoals bij alles geldt ook voor deze methode: oefening baart kunst. Hoe meer je deze methode gebruikt, hoe makkelijker het je afgaat. Zie elke stap die je hierin zet als een investering in je relatie.

Je kunt dit boek zien als jouw relatiecoach. Die leert je hoe je anders naar jezelf en je partner kunt kijken. Die helpt je om kennis uit dit boek toe te passen, door eerst te begrijpen wat er gebeurt en dan bewust de meest passende reactie te kiezen. Zo hoef je je geen speelbal van je partner of van je eigen reacties op je partner te voelen. Je wordt de regisseur van je eigen relatie. En als je dit boek samen met je partner leest en gebruikt, kunnen jullie als twee regisseurs het beste uit jezelf, uit de ander en uit jullie relatie halen!

Hoe is dit boek opgebouwd?

Dit boek telt acht hoofdstukken. In het eerste hoofdstuk leggen wij je de methode de Schilden van je Innerlijke Familie uit.

In het tweede hoofdstuk leer je op een andere manier naar je partner kijken. Je maakt kennis met de innerlijke familie van je partner en ontdekt hoe het komt dat je soms wel en soms niet op een prettige manier samen bent.

Tijdens een relatie worden verschillen tussen beide partners steeds meer zichtbaar. Dat is normaal. Maar de vraag is hoe je omgaat met die verschillen. Dit bespreken wij in hoofdstuk drie.

In hoofdstuk vier gaan wij in op seks in een relatie. Het geeft handvatten hoe je zaken rondom seksualiteit gemakkelijker bespreekbaar kunt maken.

Tijdens langere relaties krijg je zeker te maken met gebeurtenissen die zo heftig zijn dat zij zorgen voor een grote impact op

jullie relatie. In hoofdstuk vijf lees je er meer over en ook hoe je met deze life events om kunt gaan.

In een relatie ben je elkaars geweten. Je ziet van elkaar wat voor de buitenwereld veelal onzichtbaar blijft. In hoofdstuk zes zetten wij uiteen hoe een relatie ook altijd een spiegel is en hoe je om kunt gaan met wat je in die spiegel ziet.

In hoofdstuk zeven staat de vraag centraal wat te doen als je merkt dat $1 + 1$ niet langer 3 is. Of je nog wel verder wilt met deze relatie? Of het goed is om bij elkaar te blijven of juist niet? We eindigen het boek met een hoofdstuk waarin we tips geven hoe je jezelf en je relatie duurzaam kunt blijven voeden.

In het hele boek zijn herkenbare voorbeelden opgenomen van relaties van anderen. Ook zijn er oefeningen en tips, zodat je direct zelf aan de slag kunt.

Overigens hebben wij het omwille van de leesbaarheid in dit boek vaak over 'hij', maar je kunt hier natuurlijk ook 'zij' lezen.

Dit boek ligt voor je om jouw relatie nog beter te maken. Waar wacht je nog op?

Getest en goedgekeurd

In dit boek vind je veel herkenbare praktijksituaties: voorbeelden van onszelf en van anderen die het model de Schilden van je Innerlijke Familie al ontdekten. Inmiddels heeft een groot aantal mensen workshops, trainingen of opleidingen over dit model gevolgd. Zij geven aan dat dit model hen helpt om op een andere, speelse manier met relaties om te gaan. We kunnen dus zeggen: het werkt écht. Op een andere manier naar elkaar leren kijken zorgt ervoor dat je op een andere manier met elkaar omgaat. En als wij dat kunnen – en met ons inmiddels vele anderen – waarom jij dan niet?



Een nieuwe kijk
op je relatie

1

Dit boek reikt je een makkelijke en leuke manier aan om binnen je relatie meer zicht en grip op je eigen gedrag en het gedrag van je partner te krijgen. Daardoor kun je in je relatie slimmer en efficiënter de regie voeren en bereiken wat je voor ogen hebt. En geef nou zelf toe: er zijn heel wat situaties in je relatie waar jij handiger of evenwichtiger mee om zou kunnen gaan. Bijvoorbeeld, als je voor de lieve vrede weer eens meegaat naar de vrienden van je partner, terwijl je helemaal geen zin hebt. Of als je je irriteert aan je partner, omdat deze voor de zoveelste keer met zijn neus in de iPad zit in plaats van dat hij volle aandacht voor jou heeft.

De handreikingen die wij bieden zijn simpel toe te passen. Ze zorgen ervoor dat je je partner makkelijker kunt uitleggen wat je bedoelt. Wat je anders wilt. Je krijgt ook meer zicht op je eigen verwarrende gevoelens die nu eenmaal verbonden lijken te zijn aan het hebben van een relatie. Daardoor ga je niet alleen jezelf en je partner beter begrijpen, maar heb je ook meer kans dat je partner jou begrijpt en wil meewerken aan het realiseren van de verandering die jij beoogt. Maar hoe werkt dat dan?

Eén persoon: vier innerlijke familieleden

In dit boek leren wij je op een andere manier naar je partner en naar jezelf te kijken. Na dit eerste hoofdstuk ga je in hoofdstuk 2 eerst kennismaken met de innerlijke familie van je partner: dit zijn vier 'personen' die in je partner aanwezig zijn en die samen al zijn of haar kwaliteiten, behoeften, waarden en drijfveren verbeelden. Zo maak je in dit hoofdstuk kennis met de innerlijke man, de innerlijke vrouw, het innerlijk meisje en het innerlijk jongetje van je partner. Elk 'innerlijk familielid' wordt getypeerd door een bepaalde groep kwaliteiten, behoeften, waarden en drijfveren.

Verderop in het boek zullen we zien dat jij ook zo'n innerlijke familie in je hebt wonen.

We geven nu alvast een korte omschrijving van elk innerlijk familielid. Een uitgebreide omschrijving vind je in het volgende hoofdstuk.



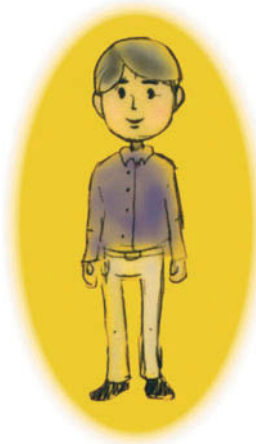
Het jongetje staat voor de 'ik wil', de energie, de humor, de eigen(wijs)heid en de ideeën van je partner. Hij brengt ongedwongenheid en avontuur in jullie relatie.



Het meisje staat voor het gevoel; het is de kwetsbare, zachte kant van je partner die de verbinding met jou zoekt. Ze zorgt dat jullie voor elkaar open staan en elkaar vertrouwen.



De vrouw staat voor de mate waarin je partner realistisch is, weet wat belangrijk is en vanuit eigenwaarde goed voor zichzelf, voor jou en voor jullie relatie zorgt.



De man staat voor het denkvermogen en de daadkracht van je partner. De innerlijke man in je partner is degene die grenzen stelt en die regelt wat er moet gebeuren.

Iedereen heeft altijd deze vier kanten, stijlen of rollen in zich. Maar bij de één is bijvoorbeeld het meisje sterker aanwezig, terwijl de ander weer een sterke innerlijke man heeft. We zullen zien dat iedere denkbare mengvorm mogelijk is. Ook hangt er veel af van de context: laat je partner bij jou vooral het vrolijke jongetje zien of juist de sterke man? Is dat anders bij zijn vrienden of op zijn werk? En is jouw partner in staat om zijn of haar gevoelige meisje aan jou toe te vertrouwen? Of is zijn meisje ooit gekwetst in de liefde, waardoor hij die kant liever voor zichzelf houdt?

De vier leden van de innerlijke familie hebben ieder hun eigen, typische gedrag. Via de gedragingen van deze innerlijke familie ontmoet je alle leuke en minder leuke kanten van jouw partner. Hoe zijn innerlijke man, vrouw, jongetje en meisje met elkaar omgaan, hoe de onderlinge banden binnen zijn innerlijke familie zijn, hangt van de bewuste en onbewuste keuzes van je partner af. Dit boek biedt je de mogelijkheid om snel te zien wat zich in jouw partner, in jou en tussen jullie afspeelt. Aangezien je via deze methode ineens meer mogelijkheden hebt, kun je nu in iedere situatie naar de beste optie toewerken.

De schilden van de innerlijke familie

De methodiek waarmee we relaties bespreken heet niet voor niets de Schilden van je Innerlijke Familie. Het woord 'schild' staat symbool voor de kant die je in een bepaalde situatie voorzet. Je hebt vier schilden, met op ieder schild één van je innerlijke familieleden. De Indianen, waar de inspiratie voor dit model vandaan komt, maken een schild bij iedere belangrijke gebeurtenis. Daarmee drukken zij zichzelf uit. Zij dansen met al deze schilden tegelijkertijd. Als je veel schilden tot je beschikking hebt, kun je vrij kiezen welk schild je in welke situatie inzet.

Twee dezelfde soorten schilden zorgen voor herkenning. Tegelijkertijd biedt een schild bescherming. Als het je even aanvliegt, kun je – schuilend achter één van de schilden – bedenken wat je volgende stap gaat zijn. Vertaald naar jullie relatie betekent dit: als je partner in jullie relatie gewend is om met name één schild (alleen de man bijvoorbeeld) in te zetten, dan is hij beperkt in zijn gedrag en is het waarschijnlijk ook hard werken voor hem. Heeft hij alle schilden van de innerlijke familie paraat, dan kan hij vrij kiezen en bewust het best passende schild inzetten in elke situatie waar hij met jou in terechtkomt.

Doel van dit boek is dat jullie ieder in elke situatie vrij leren kiezen welk schild je naar voren zet. Daarmee laat je zien welke kant van jezelf je aan de ander(en) wilt tonen. Ook ga je inzien welk schild jouw partner naar voren zet. Je leert bewust kiezen om hier het meest geschikte schild tegenover te zetten. Zo leer je in je relatie met je schilden te ‘dansen’. Op die manier kun je in iedere situatie doen wat het beste is voor alle betrokkenen. De term ‘schild’ zullen wij daarom in dit boek regelmatig gebruiken.

Tijd voor een voorbeeld. Als je partner zich als een klein zeurend meisje gedraagt, is het niet verstandig om daar typisch mannelijk gedrag (‘Hou eens op met dat gezeur en doe wat aan je probleem’) tegenover te stellen. Grote kans dat het innerlijk meisje van je partner zich daardoor niet begrepen voelt. Ze gaat dan waarschijnlijk alleen maar harder klagen. Het inzetten van begripvol vrouwelijk gedrag werkt waarschijnlijk beter. Daarna kun je altijd nog vanuit de man je grenzen stellen of een appèl doen op haar innerlijke vrouw om te kijken wat nu werkt en wat niet in jullie onderlinge communicatie.

Jouw relatie gaat vanzelf soepeler lopen als je eenmaal weet hoe de innerlijke familie van jou en je partner het beste matchen. En uiteraard ook welke familieleden je beter een beetje bij elkaar uit de buurt kunt houden. Dit werkt hetzelfde als in de buitenwereld: als je met twee gezinnen op stap gaat, kan ook niet iedereen het even goed met elkaar vinden. Dat is geen probleem, zolang je er maar rekening mee houdt. Het is prettig wanneer je merkt dat het samenwerken van de innerlijke families van jou en van je partner op een gegeven moment steeds meer vanzelf gaat.

Niet alles in je relatie of in je partner kun je zomaar oplossen. Sommige eigenschappen zijn aangeboren en kun je niet of nauwelijks veranderen. Als je partner een pietje-precies is, dan is het lastig om dat helemaal los te laten. Zeker als iemand zo'n patroon in opvoeding en in aanleg heeft meegekregen ('Hij is al net zo'n pietje-precies als zijn moeder'). Mensen in de omgeving van je partner zijn belangrijk (geweest) bij de ontwikkeling van zijn of haar eigenschappen: ouders, familieleden, vrienden, leraren, burens, sporttrainers enzovoort. Vaak heeft je partner mede dankzij hen eigenschappen ontwikkeld waar je blij mee bent. Misschien is hij of zij dankzij de opvoeding van zijn of haar ouders een echte doorzetter geworden, een eigenschap waar je je voordeel mee doet. Maar je partner heeft ongetwijfeld ook eigenschappen waar je heel wat minder blij mee bent. Misschien is zijn innerlijke man soms een echte tiran die onredelijke eisen stelt. Of flapt hij er als een impulsief jongetje dingen uit waar hij later spijt van heeft. Is zijn meisje zo onbereikbaar dat je geen verbinding voelt. Of is zijn innerlijke vrouw zo verstikkend dat je blij bent wanneer hij even weg is.