

Stefanie Stahl

Het innerlijke kind en de liefde

De gulden middenweg tussen nabijheid en vrijheid

Vertaling Martien Janssen

voor Holger, mijn echtgenoot, geliefde en beste vriend



Schaduwkind

VOORBEELD JULIA

MAMA

Was er bijna nooit,
kon niet met zwakke
gevoelens omgaan,
kon me niet goed
troosten.

PAPA

Vaak niet thuis,
was soms geïrriteerd

Ik moest sterk zijn,
ik mocht niet huilen

Ik word verlaten!
Ik voldoe niet!

Verliesangst
Jaloezie

Beschermings-
strategieën

Ik probeer alles
perfect te doen.

Ik vermijd conflicten
en pas me aan.

Ik snoep te veel.

Ik jammer en klamp
me vast.

Ik verdring hoe weinig
Robert van me houdt.

Ik blijf kind.

Zonnekind

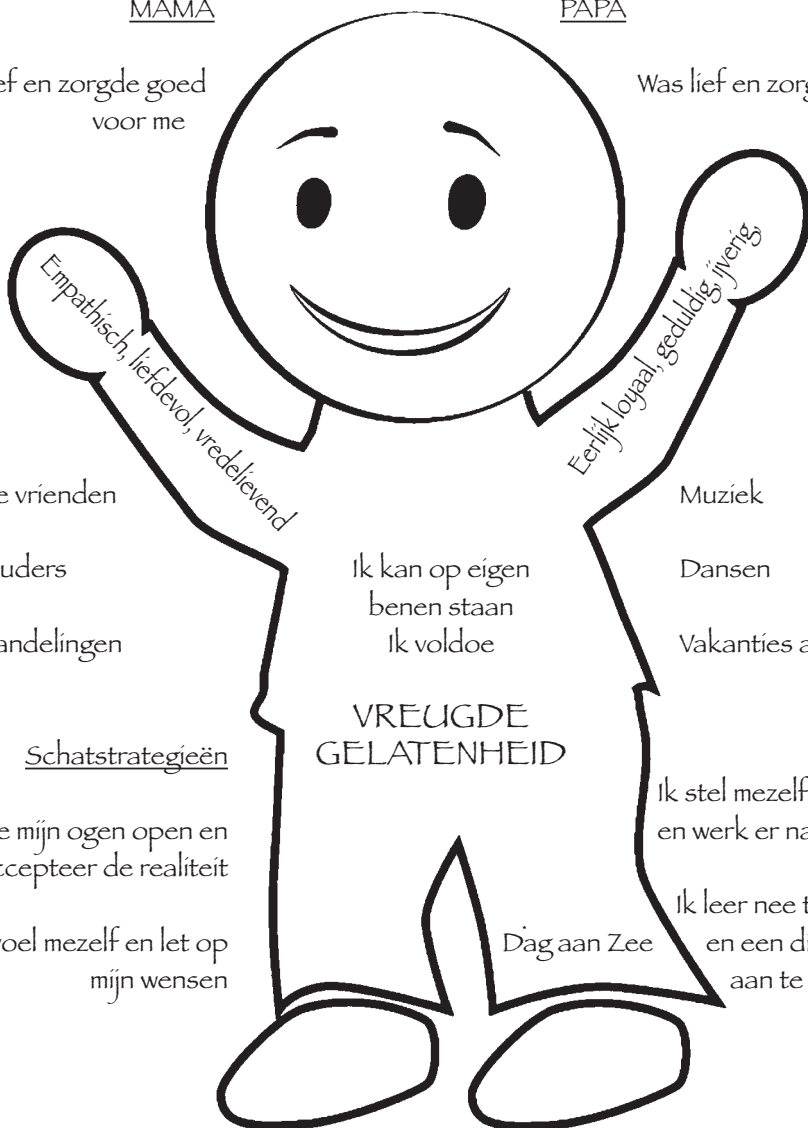
VOORBEELD JULIA

MAMA

PAPA

Was lief en zorgde goed voor me

Was lief en zorgzaam



Empathisch, liefdevol, vredelievend

Eerlijk, loyaal, geduldig, ijverig

Goede vrienden

Muziek

Mijn ouders

Ik kan op eigen benen staan
Ik voldoe

Dansen

Boswandelingen

Vakanties aan zee

Schatstrategieën

VREUGDE
GELATENHEID

Ik stel mezelf doelen en werk er naartoe

Ik doe mijn ogen open en accepteer de realiteit

Ik leer nee te zeggen en een discussie aan te gaan

Ik voel mezelf en let op mijn wensen

Dag aan Zee

Echte vrijheid ligt tussen de levensreis en de persoonlijke reactie erop.
Victor Frankl (1905-1997)

Fantasiereizen zelf downloaden en beluisteren

Op onze website kun je de twee fantasiereizen: *Je schaduwkindtrance* en *Je zonnekindtrance* zelf gratis downloaden;
ga naar www.uitgeverij-pantarhei.nl, en klik op downloads.
Of naar www.hartspraak.com/fantasiereis-audio-innerlijke-kind

Het innerlijke kind en de liefde – Stefanie Stahl
Oorspronkelijke titel: Jeder ist beziehungsfähig
© 2017 Kailash Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2021 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk
Vertaling: Martien Janssen
ISBN 978.90.8840.231.9
NUR 770
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt d.m.v. druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Denk je dat echt!? Is een relatie voor iedereen weggelegd?	11
Zijn we echt een generatie die niet in staat is tot relaties, mevrouw Stahl?	14
Hechting en autonomie	17
Aanpassing en zelfbestemming	19
Minderwaardigheid en superioriteit.....	22
Ons relatiepatroon	25
Onze doelgroep	27
Typisch man, typisch vrouw	30
Verlatingsangst prikkelt, zekerheid verveelt	33
Plotselinge gevoelsdood en andere tactieken om op afstand te gaan	35
Andere oorzaken voor het verlies van liefdesgevoelens	38
Je bent geen sieraad voor mij!	38
Kip, ik heb je!	39
Ik mag niet weg gaan!	40
Ik kan niemand vertrouwen!	41
<i>Uitstapje: uit overtuiging single</i>	42
Inprenting of genen	44
Het ouderlijk huis: trainingskamp voor onze liefdesrelaties	46
Oer-vertrouwen en het gespiegelde gevoel van eigenwaarde	48
De vloeiende overgang van negatieve inprenting naar trauma	53
Moed tot eerlijkheid	56
Vind je hechtingspatroon	59
Stap 1: Welke kwaliteit had de hechting met je ouders?	59
<i>Oefening: Verken de binding met je ouders</i>	59
Stap 2: Welke gevoelens waren thuis gewenst of ongewenst?	61
<i>Oefening: Hoe gingen je ouders met gevoelens om?</i>	61
Stap 3: Welke rol, welke missie of opdracht had je in je familie?	62
<i>Oefening: Wat was je rol in je familie?</i>	62

Stap 4: Vind je overtuigingen.....	63
Oefening: Je overtuigingen over hechting, liefde en familie.....	64
Oefening: Vind je kernovertuigingen	66
Stap 5: Identificeer je gevoelens	66
Oefening: Erken je gevoelens.....	68
Stap 6: Samenvatting	69
Oefening: Je hechtingsprogramma samengevat	69
Hoe autonoom ben jij?	70
Stap 1: Hoe goed hebben je ouders je behoefte aan autonomie vervuld? ...	70
Oefening: Heb je de kans gekregen om je zelfstandigheid te ontwikkelen?	70
Stap 2: Welk voorbeeld gaven je ouders?	71
Oefening: Heb je de kans gekregen om je onafhankelijkheid te ontwikkelen?	71
Stap 3: Hoe gingen je ouders om met je woede?	72
Oefening: Mocht je boos zijn en een eigen wil hebben?	73
Stap 4: Wat zijn jouw overtuigingen?	74
Oefening: Je overtuigingen over autonomie	74
Oefening: Wat zijn je kernovertuigingen?	76
Stap 5: Onderzoek je gevoelens	76
Oefening: Herken je gevoelens	76
Stap 6: Samenvatting	78
Oefening: Je autonomieprogramma in een notendop	78
Leer je schaduwkind kennen	79
Oefening: Visualiseer je schaduwkind.....	80
Onze 4D-film: Van het veld- naar het waarnemersperspectief	82
Ons volwassen zelf	84
Het schaduwkind en zijn beschermingsstrategieën	86
Extra- en introverte beschermingsstrategieën.....	88
Introvert en extravert in de relatie.....	90
Zelfbescherming in dienst van de hechting	92
Idealiseren en verdringen	94
Het onderdrukken van de eigen gevoelens.....	95
Streven naar harmonie	98
Het helpersyndroom	104
Streven naar perfectie	105
Kind blijven en hulpeloosheid	106
Klagen, zich vastklampen en eisen stellen	107
Shoppen, consumptie en verslaving	108

Hysterische beschermingsstrategieën	110
Depressieve beschermingsstrategieën	115
Zelfbescherming in dienst van de autonomie	118
Wantrouwen en devaluatie	120
Verlies van liefdes- en lustgevoelens	122
Streven naar macht en concurrentie	122
Vluchten en vermijden	124
Aanval en tegenaanval	125
Tegenwerken en uit contact gaan	126
Intellectualiseren en rationaliseren	128
Narcistische beschermingsstrategieën	130
Dwangmatige beschermingsstrategieën	133
Schizoïde beschermingsstrategieën	137
Typische conflicten rond het thema ouderschap	143
Verlies van gelijke rechten	144
Ongelijke machtsverdeling	146
Oneerlijke verdeling tussen geven en nemen	148
Heling	151
Hoe ziet een gelukkige relatie er eigenlijk uit?	153
Versterk je volwassen zelf	157
Word je bewust en verander je gedrag	157
<i>Oefening: Twee waarnemingsposities</i>	<i>161</i>
<i>Oefening: De drie waarnemingsposities</i>	<i>164</i>
Maak een onderscheid tussen feiten en interpretaties	165
<i>Oefening: Realiteitscontrole</i>	<i>166</i>
Bevrijd jezelf uit verstrikkingen	167
Argumenten in plaats van buikgevoelens	169
Neem je schaduwkind bij de hand	170
<i>Oefening: Het schaduwkind bij de hand nemen</i>	<i>171</i>
Dagelijkse strategieën voor het schaduwkind	172
Bemoedigende spreuken	172
Duidelijke signalen afgeven	173
Krachtbronnen	174
Powerposes	174
<i>Oefening: Krachtposities – krachtige lichaamshoudingen</i>	<i>175</i>

Ontdek je zonnekind	176
<i>Oefening: Mooie jeugdherinneringen</i>	177
<i>Oefening: Vind je positieve overtuigingen</i>	177
1. positieve overtuigingen uit de kindertijd	178
2. het omkeren van je kernovertuigingen	179
<i>Oefening: Argumenten voor het zonnekind</i>	180
<i>Oefening: Zoek je krachten en middelen</i>	181
<i>Oefening: Voel je zonnekind</i>	183
Van het zonnekind naar de waarnemerspositie	184
Vind je schatstrategieën	186
Algemene schatstrategieën	186
Neem verantwoordelijkheid en bevestig wat er is	186
Los je projectie op en vind een metahouding	189
Zorg ervoor dat je van je leven geniet.	190
Schatstrategieën in dienst van de autonomie:	
Leer je grenzen af te bakenen, doe je ding!	193
Neem jezelf serieus	194
Open je ogen!	194
Neem jezelf waar	195
<i>Oefening: Het boze schaduwkind kalmeren</i>	196
Beslissen en handelen	197
<i>Oefening: Lichamelijke gewaarwordingen gebruiken als hulpmiddel</i>	197
Discussiëren en argumenteren	200
Leer om nee te zeggen	202
Loslaten	204
Schatstrategieën in dienst van de binding:	
Leer je aan te passen, te vertrouwen en een rol te spelen!	207
Los je weerstand op	207
<i>Oefening: Weerstand oplossen met de drie waarnemingsposities</i>	209
Sta je zwakke gevoelens toe	210
<i>Oefening: bevestig zwakke gevoelens</i>	210
Leer te vertrouwen	211
Beoefen welwillendheid en empathie	214
<i>Oefening: Welwillendheid beoefenen met de drie waarnemingsposities</i>	214
Je mag je ook door iemand laten helpen	215
Gewoon JA zeggen	216
Vind je persoonlijke schatstrategieën	218
Samenvatting: Acht stappen naar een nieuw leven	219
Literatuurlijst	222

Denk je dat echt!?! Is een relatie voor iedereen weggelegd?

De overgrote meerderheid van de mensen die tevergeefs op zoek is naar geluk in de liefde, heeft de mogelijkheid om gelukkig te worden met een partner. Zelfs met de partner die ze al hebben. Voorwaarde hiervoor is dat je een paar dingen leert die essentieel zijn voor een gelukkige relatie. In dit boek zal ik je uitleggen welke vaardigheden je hiervoor nodig hebt en hoe je deze kunt leren. Een vervulde liefdesrelatie is geen kwestie van geluk, maar een kwestie van een persoonlijke beslissing en een innerlijke houding.

Natuurlijk zijn er in individuele gevallen mensen, die niet of slechts in zeer beperkte mate in staat zijn om hechte liefdesrelaties aan te gaan. Deze mensen hebben òf zulke enorme psychologische trauma's opgelopen dat hun vertrouwen in andere mensen is vernietigd, en/of ze missen de vaardigheden die belangrijk voor de liefde zijn, zoals empathie en een bepaald emotioneel vermogen om met anderen mee te vibreren. Bij heel ernstige stoornissen in de emotionele beleving komt de psychotherapie aan zijn grenzen. Wat dit betreft zou ik mijn provocerende uitspraak: "Iedereen is in staat om relaties aan te gaan" een beetje willen nuanceren.

Desalniettemin ben ik ervan overtuigd dat bijna iedereen een gelukkige relatie kan hebben als hij of zij erin slaagt een balans te vinden tussen aanpassing en zelfhandhaving. Of, zoals psychologen zeggen, tussen hechting en autonomie. Dat klinkt echt heel simpel. En dat is het in zekere zin ook. En toch is bijna niemand zich ervan bewust hoe enorm belangrijk deze twee vaardigheden zijn. Ten eerste: de eigenschap om je te kunnen aanpassen en ten tweede: de mogelijkheid om jezelf te doen gelden. Dit bepaalt ons voelen, denken en handelen.

Hechting (hierbij hoort aanpassing) en autonomie (hierbij hoort zelf-handhaving) zijn voor iedereen in elke relatie belangrijk en vertegenwoordigen de existentiële psychologische basisbehoeften. Hechting en autonomie geven zelfs vorm aan ons *gevoel van eigenwaarde*. Hoe belangrijk en waardevol we onszelf ervaren, of dat we vaak aan onze eigenwaarde twijfelen, is uiteindelijk het gevolg van ervaringen die we als kind en volwassene hebben meegemaakt. Enerzijds vormen deze ervaringen ons met hechting en liefde en anderzijds met zelfbewustzijn en autonomie.

Ik ben tot de conclusie gekomen dat je de partnerkeuze en het lukken of mislukken van een relatie kunt terugbrengen tot de tegenstelling “hechting versus autonomie” Of als “minderwaardigheid versus superioriteit (eigenwaarde)”. Het niet kunnen vinden van een partner, terwijl men wel een relatie wenst, of de wens om als single te leven, heeft zijn wortels in een ongunstige manier van omgaan met de polen tussen hechting en autonomie.

Rechtvaardigheid, taakverdeling, compromissen, machtsstrijd, attractiviteit, passie, erotiek, ouderschap, huwelijk, vrijgezellenleven, slippertjes, affaires, vertrouwen, wantrouwen.... al deze thema's, die zo'n belangrijke rol kunnen spelen in relaties of bij een single bestaan, zijn te herleiden, te begrijpen en vooral te verbeteren en op te lossen wanneer je de hechtingswens, de autonomie en de aanwezig zijnde gevoelens van minderwaardigheid en superioriteit voor ogen houdt. Wie een goede balans vindt tussen aanpassing en zelfbevestiging en zich op basis van gelijkheid verbonden voelt met zijn partner (en met anderen) is in staat tot relaties, werk en plezier. Deze vaardigheden zijn als het ware ook de pijlers van geestelijke gezondheid.

De focus van dit boek ligt op het *vermogen om in een relatie te leven*. Ik zou je willen uitleggen hoezeer onze menselijke basisbehoeften aan hechting, autonomie en eigenwaarde onze relatievorming doordringen. Hoe de omgang met deze basisbehoeften in wezen bepaalt wat we willen en wie we zijn. Het bepaalt van wie we houden en hoe we met onze partner omgaan, wat ons bang maakt en hoe we onszelf tegen deze angst beschermen en het beïnvloedt hoe we ons zelf verwerklijken. Het maakt dat we leven op een manier die door anderen bepaald wordt, wat ons bezielt en wat ons afschrikt, maar tevens waar we ruzie

over maken en waar we compromissen aangaan en nog veel, veel meer.

Ik wil je natuurlijk ook graag uitleggen hoe je geluk in de liefde kunt vinden, door zelf je vermogen tot hechting en/of autonomie te verbeteren en daarmee je zelfrespect stabiliseert. Hiervoor geef ik veel praktische suggesties en oefeningen.

Dit boek is gericht op mensen van alle seksuele geaardheden. De beschreven mechanismen van hechting, autonomie en eigenwaarde spelen in elke relatie een centrale rol. Hoewel de voorbeelden in dit boek de traditionele man-vrouw relatie beschrijven, heb ik dit boek geschreven voor relaties in alle voorkomende vormen (homo's, lesbiennes, transseksuelen).

Het is mijn bedoeling dat je je geluk in de liefde zelf ter hand neemt en niet passief wacht tot je partner verandert of totdat Mister of Misses Right aan je deur klopt. Met behulp van dit boek kan je actief op zoek gaan naar je wenspartner of erkennen dat je hem of haar misschien al lang gevonden hebt.

Ik heb vele praktische oefeningen samengesteld die je persoonlijke inzet vragen. Het is aan jezelf of je alle oefeningen actief uitvoert of dat je ze gewoon leest en zo alles voor jezelf op een rijtje zet. Natuurlijk kun je ook alleen die oefeningen doen die je aanspreken.