

OUDE PATRONEN EN HET KIND VAN BINNEN:

HOE JE IN KUNT GAAN OP DAT SPECIALE 'KIND'

Een vrouw en een man, lang en gelukkig getrouwd, krijgen af en toe ruzie, telkens volgens eenzelfde patroon. Beiden ervaren ze daarbij elke keer hun eigen gekwetstheid en de onmacht om de ander te bereiken. Zij gaat focussen en ontmoet een klein meisje; als 't moeilijk wordt, wil het wegkruipen, en het roept: "Hou me vast". Hij ontmoet een jongetje dat hard van zich afslaat en dat schreeuwt "Laat me los!".

Sindsdien, telkens als ze het oude patroon weer aan voelen komen, bekommeren ze zich eerst elk om hun eigen 'kind'; daarna kunnen ze elkaar weer bereiken.

Hoe doe je dat, je bekommeren om je eigen 'kind'? Dat hangt er vooral vanaf wat voor een kind dat is: een kleuter, een wiegenkind, eentje van veertien, of van zeven jaar? Schuw, uitbundig, gekwetst, stoer?

Een vrouw die op haar vijfde jaar in een nonneninternaat was gestopt, zei tijdens een focussessie tegen haar 'kind': "de kerk is door en door verziekt". Dat hielp niet echt - het was wel vanuit de eigen, bittere ervaring gesproken, maar niet afgestemd op het vijfjarige, bange, ontheemde kind. Hier is eerst zorg nodig voor dat bittere, harde in de vrouw, voordat er ruimte kan ontstaan waar ze een kind in kan uitnodigen. Als dat zover is, en het kind zich daar veilig en welkom voelt, zal het misschien vertellen, met of zonder woorden of tranen, hoe het zich daar voelde in dat internaat. Eindelijk is er een volwassene die luistert. Van Mary McGuire heb ik geleerd: de volwassen mens van nu, de focusser, is de enige die het 'kind' vanbinnenuit kan kennen en er nu eindelijk aandacht aan kan geven: het 'kind' was er al die jaren wel, alleen: het werd nooit gehoord. Misschien is het voor 't eerst dat een groot mens - de focusser - dit kind wil horen, wil navoelen hoe het zich voelt, die er *is* voor dit kind. Als dat gebeurt, dan kan er iets loskomen wat vastgegroeid was. Het kind en de volwassene krijgen allebei meer speelruimte. Als het kind zich gehoord weet, heeft het verder misschien op dit moment niets anders nodig dan aandacht en veiligheid. De volwassene kan ook proberen iets te zeggen tegen het kind op het nivo van een vijfjarige, zoiets als: "Dat is echt heel erg, wat er gebeurt is; maar *jij* bent lief, *jij* kan het niet helpen; kom maar, zullen we sámen.....?". Samen worden ze een beetje meer heel, het grote mens en het kind.

Met een kind dat nog niet kan praten ga je heel anders om dan met een kind van vijf. Zo'n heel jong kind manifesteert zich vaak alleen maar in een lijfelijk gevoel waar een vage stemming aanvastzit. In die sfeer kan het ook benaderd worden.

Een jonge vrouw heeft sinds jaren een onplezierig gevoel rechts onder in de buik, dat in het laatste halfjaar steeds sterker werd. Pijn doet het niet, maar het drukt. Het is verbonden met een treurige stemming. Het handvat is: een rubberbal met doornvormige uitsteeksels. Later blijkt het een klein kindje dat weggekropen is. "Het wil niet spelen", zegt ze verbaasd en constaterend. Als ze er een paar minuten bij is, benieuwd en behoedzaam, meldt ze: "Nu gaat het bewegen.... het springt op en neer." Het drukgevoel in de buik lost zich op; een stroom van

warmte, van energie trekt uit de buik naar boven. Nu de vrouw haar "kind" de ruimte heeft gegeven, stroomt de energie, die al die jaren geblokkeerd was, vrijelijk van het kind naar de volwassene.

Ze legt een verband met iets wat ze met haar hoofd al wel wist: toen ze zelf anderhalf jaar was, werd haar broertje geboren. Moeder kon de situatie niet aan en ging haar dochtertje slaan. Nu ziet ze hoe het kind zich terugtrok. Het wou niet meer spelen. Ze begint het nu zelf die veilige, warme plek te geven die het destijds ineens moest missen. Haar eigen dochtertje is nu anderhalf jaar oud; mogelijk heeft dat ertoe bijgedragen dat haar gevoel van die treurige druk juist nu zo sterk voelbaar was geworden.

Soms moet er een betovering verbroken worden

Een moeder van twee kinderen heeft altijd moeite met het nemen van beslissingen; dat was het ergst als een van de kinderen zo tussen vier en zes jaar oud was. Ze dobert maar wat rond en voelt zich moe en lusteloos.

Haar eigen vierde levensjaar was een rampjaar. Natuurlijk dacht ze toen dat het aan háár lag. Ze was bang voor een "heks", bij wie ze geen goed kon doen. Wát ze ook deed of niet deed, alles werd er alleen maar erger op; iedere keuze was de verkeerde. "Liever dus maar geen keuzes maken, er niet zijn".

Nu haar tweede kind zes jaar is, wordt het hoog tijd dat deze heks verdwijnt uit haar bestaan. De gedachte alleen al fleurt haar helemaal op.

Déze heks had, voor zover ze kon nagaan, geen andere functie in haar leven gehad dan de rampen "verklaarbaar" te maken; je vader gaat toch niet zómaar weg, en als je moeder dan nog depressief wordt ook, en je wordt bij de buurvrouw ondergebracht, en het pasgeboren zusje krijgt alle aandacht van die kinderloze buurvrouw die jou op de koop toeneemt- dan móét er toch wel zo'n heks zijn die maakt dat jij alles verkeerd doet?

Met die heks moet er nu afgerekend worden, hoe drastischer, hoe liever. Heksen gaan in sprookjes ten onder aan hun eigen eenzijdigheid; ze verbranden bijvoorbeeld in de oven die ze hadden opgestookt om er een ander in te braden. Deze heks wordt met groot enthousiasme levend verbrand. En wat het kind betreft: dat heeft de warme, veilige aanwezigheid van een moederfiguur nodig, en dat is iets wat deze vrouw haar "kind" nu zelf kan en wil gaan geven. Er komt ineens schot in haar studie, die ze bijna had opgegeven.

Een "kind vanbinnen" is lang niet altijd zielig en/of lief.

Een man realiseert zich dat hij zijn "kind" maar een rotjoch vindt. Dat te erkennen doet hem goed; voordien mocht hij dat niet van zichzelf. Eigenlijk is het wel een joch met pit ook: tegendraads, laat zich niet inpakken. Dat joch zit nu ook niet bepaald hoopvol te wachten op een liefderijk contact. Er groeit zoiets als een wederzijds inschatten en respect. Het scheelt een stuk in 's mans migraines.

Ook een tiener kan hulp nodig hebben van "haar" volwassene

Een vrouw van drieënvijftig jaar raakt herhaaldelijk in crisistoestanden in een overigens gelukkig huwelijk. Tijdens zo'n crisis heeft ze het gevoel, meegesleurd te worden in iets wat zwaar is, donker en zuigend. Als die donkere zuiging haar meesleurt, kan ze niet praten, en wat een ander tegen haar zegt, dringt niet tot haar door. Lopen is het enige wat helpt, uren en uren lopen, dan komt er langzaam weer wat licht en beweging in.

Nu, in de sessie, is ze *erbij*, niet *erin*. Verrast merkt ze op: "Dat hoort niet bij hém!". Waar het wél bij hoort, dat zware, zuigende gevoel? Ze beleeft het opnieuw: toen ze vijftien was, kreeg haar stiefvader een hartinfarct. Haar moeder zei: "Als jij er niet geweest was, zou dit niet gebeurd zijn."

Deze vrouw was gewend, in een crisissituatie, vlak voordat ze werd meegezogen, haar man alles voor de voeten te gooien waarmee hij ooit "haar bestaan teniet had willen doen" (oftewel onvoldoende rekening met haar had gehouden). En nu is haar grote ontdekking: "Het ligt niet aan hém!". Ze heeft in de sessie met haar "tiener" besproken dat moeder destijds over haar toeren was en iets gezegd heeft wat ze niet kon verantwoorden. Die "tiener" kan nu bij haar terecht; ze kunnen intussen ook onnoemelijk plezier hebben samen.

Niet alle "kinderen" vragen om hulp en aandacht van een volwassene; het gaat er dan bijvoorbeeld eerder om, hoe het "kind" benaderd wil worden

Mijn "kind" bijvoorbeeld, vijf tot zes jaar oud, heeft een uitdaging nodig om in actie te komen. Anders valt ze, duim in de mond, zalig in slaap op schoot bij één van de vele tantes, die dat prachtig vinden.

Het "kind" van een 35-jarige man wordt wantrouwig als het aandacht krijgt, of een blijk van waardering: "Wat willen ze van me?". Als het vroeger aandacht kreeg, werd er een tegenprestatie verwacht; het kreeg dikwijls een complimentje, maar meestal voelde dat niet helemaal echt. Het heeft behoefte aan directheid, aan helderheid.

Een andere man, grootgebracht door twee hem adorerende vrouwen, voelt hoe verwarrend het teveel aan aandacht was voor zijn "kind"; het had het gevoel dat die aandacht niet belangeloos was: ze stortten zich te gretig op zijn gevoelens. Dit kind kan je beter terloops, vanuit je ooghoeken bekijken.

Soms heeft een "kind" maar weinig nodig om getroost verder te kunnen gaan

Het "kind" van een 30-jarige man leefde op toen het hoorde hoe erg 'zijn' volwassene hem zou missen als 't er niet meer zou zijn.

Soms heeft de volwassene het kind veel harder nodig dan andersom

Een "kind" van tien neemt "haar" volwassene stevig bij de hand en neemt haar energiek en enthousiast mee naar een moeilijke situatie. Dat kind van tien is nog 'heel', van vóór de aanpassingsstrategie die de vrouw van haar achttiende tot haar zestigste levensjaar had gevolgd. En het is na al die jaren nog springlevend!

Het kan ook zijn dat het "kind" je heel anders nodig heeft dan je zou verwachten

Een "wiegenkind" "wil zich niet uitleveren", toch heeft het behoefte aan aanraking en nabijheid. Dit kind kwam, veertien dagen oud, met ernstige verbrandingen in het ziekenhuis en moest daar zes weken blijven. Elke keer dat het werd opgepakt leed het extra veel pijn. Tijdens de sessie pakt het nu gretig de vinger beet die de volwassene aanbiedt, en valt daarna getroost in slaap.

Hoe kom je zo'n kind op het spoor? Via het gevoel in je lijf!

"Ken je dat gevoel ergens van?" , "Ken je dat al lang?": Dát zijn vragen die je vaak regelrecht bij het "kind" brengen. Ook een kind dat nog niet kan praten vind je zo; verhalen over "toen", foto's enzovoort kunnen aanvullend werken, maar ze kunnen ook afleiden van hoe het werkelijk was voor het kind, "from it's point of view".

Na een sessie kan de focusser een kleintje "meenemen in een draagzak", of telkens even om het hoekje gaan kijken of alles in orde is. Met een groter kind kun je een afspraak maken: "Bij dát gevoel in m'n lijf weet ik dat jij het bent, en dan kom ik eraan. En vind je 't goed als ik in de komende dagen af en toe uit mezelf langskom?".

Natuurlijk zijn er vaak meerdere sessies nodig voor een "kind"; soms blijkt het bij een volgende sessie gegroeid; het komt ook voor dat iemand begint bij een tiener en telkens bij een jonger kind uitkomt, of er lopen verschillende leeftijden door elkaar. Je kunt het proces rustig z'n eigen gang laten gaan, zoals altijd bij focussen; het zal wel niet voor niks zijn dat het komt zoals het komt. Uitnodigen, laten weten dat het welkom is, vertellen dat het niets hóéft, erbij zijn met aandacht en respect, de ruimte laten: alles wat hoort bij een "focusing attitude" hoort bij de benadering van "het kind vanbinnen".

Door het focussen kunnen volwassene en "kind" samen worden wat ze in aanleg altijd al waren: levend en heel, de mens die ze in wezen zijn. Of, zoals Dostojewski het zei: de mens "zoals God hem bedoeld had".

Erna de Bruijn, november 1996.

© FocusCentrum.DenHaag - www.focussen.nl

