

Arienne Klijn

Maak kennis met je innerlijke familie

Haal het beste uit jezelf en anderen

S2uitgevers

Uitgever	S2uitgevers, www.s2uitgevers.nl
Redactie	Suus van Tilburg, suus@bureauvantilburg.nl
Advies oefeningen	Martine van der Steeg-Donders www.workbookcompany.com 
Pers en publiciteit	Nathalie Verdonschot, www.linkedin.com/in/nathalieverdonschot
Omslagontwerp	b'IJ Barbara, www.bijbarbara.nl
Foto auteur	Merlijn Doomernik, www.doomernik.com
Illustraties	Arjen Mollinger, www.amollinger.nl
Opmaak	Elgraphic bv, www.elgraphic.nl
Drukwerk	Tipoprint, www.tipoprint.nl

Eerste druk: september 2012

Tweede druk: november 2013

Derde druk: juni 2015

Vierde druk: februari 2017

© 2012, Arienne Klijn

Als jouw innerlijke jongetje dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, check dan even bij jouw innerlijke vrouw of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het opnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprorecht. Twijfel je hierover of wil je (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

ISBN 978 90 809 6490 7

NUR 770 / 800

www.s2uitgevers.nl

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 11

1 Jij en jouw innerlijke familie 13

Je bent (nog) slimmer dan je denkt! 13

Haal uit jezelf wat erin zit 15

Coach van jezelf 18

De combinaties van schilden 20

Jij bent de regisseur van jouw innerlijke familie 20

Regisseren en jezelf blijven, hoe doe je dat? 21

2 De vier schilden van je innerlijke familie 25

Het jongetje 25

Pluspunten van het jongetje 26

Schaduwkanten van het jongetje 28

Je jongetje versterken 30

Het meisje 32

Pluspunten van het meisje 33

Schaduwkanten van het meisje 40

Je meisje versterken 43

De man 45

Pluspunten van de man 46

Schaduwkanten van de man 49

Je innerlijke man versterken 51

De vrouw 54

Pluspunten van de vrouw 55

Schaduwkanten van de vrouw 59

Je innerlijke vrouw versterken 62

3 Het beste uit jezelf (en je innerlijke familie) halen 67

Het gezinsgesprek als wondermiddel bij problemen 70

Stappenplan voor het gezinsgesprek 72

Het gezinsgesprek en verschillende problemen 80

Bewust leven en de regie voeren over je familie 94

Je innerlijke familie verzorgen 103

Toegift: hoe los je veelvoorkomende worstelingen op in je eigen innerlijke familie? 118

Hoe een schildencoach je kan helpen als je er zelf niet uitkomt 119

4 Het beste uit anderen halen 123

De familie in harmonie 126

Als je (te) weinig jongetje ziet 126

Als het jongetje wel wat minder mag 127

Als je meisje je lief is, maar je haar nauwelijks ziet 128

Als de sirene niet meer uit wil 129

Als je het meisje een beetje zat bent 131

En nu nog een vent 132

Omgaan met horken en hufters 134

Als je te weinig vrouw ziet 135

Te veel vrouw: boze stiefmoeders en andere valse
vrouwen 138

Familieperikelen: ongezonde combinaties van schilden 140

Jongetje-man: het dodelijke duo 141

Meisje-man: het gevaarlijke duo 145

Meisje-vrouw: het Florence Nightingale-complex 149

Nawoord 155**Dankwoord** 157**Register** 159

Voorwoord

Meer dan twintig jaar geleden had ik het geluk kennis te maken met het indiaanse medicijnwiel: ik ging in de leer bij een sjamaane die mij onder andere hielp mezelf te leren kennen in termen van mijn innerlijke man, vrouw, jongetje en meisje. De indianen noemen dit je schilden.

Tien jaar later ging ik gezinstherapie studeren. Daar leerde ik hoe je families kunt helpen hun conflicten op te lossen en hoe je zo goed mogelijk kunt samenwerken. Weer een paar jaar later kreeg ik de ingeving om de schilden en gezinstherapie te combineren en zo werd mijn model 'De schilden van je innerlijke familie' geboren.

De afgelopen jaren heb ik samen met mijn collega's honderden mensen getraind in het gebruik van dit model. Steeds opnieuw gaven cursisten aan dat het schildenmodel een inspirerende en soms zelfs grappige manier is om jezelf en anderen beter te begrijpen en te veranderen. Om zo veel mogelijk mensen de kans te geven zich het model eigen te maken heb ik dit boek geschreven. Dit in de overtuiging dat het model mensen uitdaagt en inspireert om te gaan handelen in overeenstemming met wat goed is voor zichzelf én voor hun omgeving.

Bij de indianen bestaat een traditie van *give away*: je geeft iets belangrijks aan je *community* om bij te dragen aan het geluk en welzijn van iedereen. De inspiratie voor het schildenmodel van je innerlijke familie heb ik cadeau gekregen van de indianen en die inspiratie wil ik graag doorgeven. Daarom krijg je bij dit boek een cadeaubon voor een gratis workshop waarin ik je leer hoe je de inzichten uit dit boek kunt toepassen in jouw leven. En je mag ook iemand meenemen. Helemaal gratis.

Op www.innerlijkefamilie.nl kun je je inschrijven voor deze gratis workshop. Ook vind je op deze website een test die je meer inzicht geeft in jouw eigen innerlijke familie.

Heb jij al zin om kennis te maken met jouw eigen innerlijke familieleden? Begin dan snel aan dit boek, want daarin lees je hoe je ze goed kunt leren kennen. Veel plezier tijdens deze kennis-making!

Arienne Klijn

Inleiding

Dit boek gaat je leven veranderen! Het leert je op een nieuwe manier naar jezelf en anderen te kijken en zo het beste uit iedere situatie te halen, of het nu om je werk, de liefde of vriendschappen gaat. Dankzij de methode die ik hier presenteer, zul je beter in staat zijn om jezelf en anderen te begrijpen. Dat is prettig, want begrijpen wat er tijdens die ruzie met je partner of dat conflict op het werk gebeurt, geeft al een zekere rust. Vervolgens kun je leren de methode in dit boek actief toe te passen als je iets wilt veranderen aan een situatie of een relatie. Doordat je inzicht hebt gekregen waarom jij en de anderen reageren zoals het geval is, kun je je eigen gedrag en dat van die anderen beter sturen. Bijvoorbeeld als je een lastig gesprek met je baas moet voeren, problemen hebt met een eigenwijze collega, je partner weer eens ruzie zoekt of je kinderen vervelend zijn.

Dit boek reikt je de middelen aan om altijd het beste uit jezelf en uit de situatie te halen. Daardoor voel je meer rust, zelfvertrouwen en balans, en heb je meer plezier in het leven. En ook voor dit boek geldt: oefening baart kunst. Hoe meer je deze methode gebruikt, hoe makkelijker het je afgaat. Zie het daardoor als een investering voor de toekomst.

Je kunt dit boek gebruiken als jouw lifestyle-coach, die je leert hoe je anders naar jezelf en anderen kunt kijken en hoe je die

kennis kunt toepassen. Zo hoeft je je geen speelbal van anderen te voelen, maar word je de regisseur van je eigen leven.

Dit boek is geschreven door een psycholoog, maar je hoeft zeker geen psycholoog te zijn om het te kunnen lezen en begrijpen. Het is bedoeld voor iedereen die wil leven en zich niet wil laten leven.

Hoe is dit boek opgebouwd?

Dit boek telt vier hoofdstukken. In hoofdstuk 1 leg ik in grote lijnen de methode uit die gebruikt wordt. De basis daarvan: we hebben allemaal een 'innerlijke familie' die ons gedrag bepaalt. In hoofdstuk 2 leer je de leden van je innerlijke familie kennen: je innerlijke man, vrouw, jongetje en je meisje. Daarbij leg ik uit waar ze voor staan en hoe je ze kunt versterken, zodat je je bewuster kunt gedragen. In hoofdstuk 3 zet ik uiteen hoe je de regisseur van je innerlijke familie kunt worden, zodat je altijd adequaat op situaties kunt reageren. En in hoofdstuk 4 staat de ander centraal: waarom reageren je baas, je partner en je kinderen zo, en hoe kun je hun gedrag sturen? In het boek zijn herkenbare voorbeelden uit de praktijk opgenomen, vragenlijsten en opdrachten, zodat je de kennis meteen kunt toepassen.

Dit boek ligt voor je om jouw leven te veranderen. Waar wacht je nog op?

**Wil jij weten hoe
jouw innerlijke familie in elkaar steekt?
Doe de test op www.innerlijkefamilie.nl**

1

JIJ EN JOUW INNERLIJKE FAMILIE

Je bent (nog) slimmer dan je denkt!

Dit boek reikt je een makkelijke en leuke methode aan om meer inzicht in je eigen kwaliteiten te krijgen en ze beter te kunnen toepassen. Daardoor kun je in tal van situaties slimmer en efficiënter de regie voeren en bereiken wat je voor ogen hebt. En geef nou zelf toe: er zijn heel wat situaties op je werk of in je privéleven waarin jij slimmer, zelfverzekerder en efficiënter voor de dag kunt komen. Bijvoorbeeld, als je schoonmoeder jullie weer eens tegen je zin boekt voor Kerstmis. Of als je voor de zoveelste keer veel te onaardig tegen je partner bent geweest.

De strategieën die ik bied, zijn simpel toe te passen. Ze zorgen ervoor dat je anderen makkelijker kunt uitleggen wat je bedoelt en wat je wilt bereiken. Daardoor heb je meer kans dat die anderen meewerken aan het realiseren van de doelen die jij beoogt.

Maar hoe werkt dat dan?

In dit boek ga je kennismaken met vier 'personen' die samen al jouw kwaliteiten, behoeften, waarden en drijfveren verbeelden: je innerlijke familie. Die kwaliteiten, behoeften, waarden en drijfveren kun je verdelen in vier groepen. Iedere groep wordt getypeerd door een 'familielid': een man, een vrouw, een meisje en een jongetje.

Het meisje staat voor je gevoel; zij is je kwetsbare, zachte kant. Het jongetje staat voor je wilskracht, je energie en je inspiratie. De vrouw staat voor je realisme en het vanuit eigenwaarde goed zorgen voor jezelf en anderen. De man staat voor je denkvermogen en je daadkracht.

Iedereen heeft deze vier kanten, stijlen of rollen in zich: steeds heb je dus vier mogelijkheden om een situatie te benaderen.

De vier leden van je innerlijke familie hebben ieder hun eigen, typische gedrag – gedrag dat bij elkaar opgeteld jou typeert. Het zijn archetypen, wat betekent dat alle mensen deze vier kanten in zich hebben. Maar bij de een is, bijvoorbeeld, het meisje sterker aanwezig, bij de ander juist weer de man – in iedere denkbare mengvorm.

De vier rollen worden ook wel archetypen genoemd. De man is sterk, de vrouw zorgt voor de kinderen, het jongetje is speels en ondeugend en het meisje is lief en gevoelig. Hoe die vier met elkaar omgaan, hoe de onderlinge banden binnen jouw innerlijke familie zijn, hangt van jouw bewuste en onbewuste keuzes af. Dit boek biedt je de mogelijkheid om de verhoudingen in je innerlijke familie te veranderen, zodat je in iedere situatie het beste uit jezelf zult halen. Dat wil zeggen: in iedere afzonderlijke situatie kun je een van de vier leden van je innerlijke familie sterker naar voren laten komen, naar gelang die situatie dat vereist. Zo kun je ervoor zorgen het beste te bereiken, voor jezelf en voor de anderen.

De cultuur van de indianen kent ook dit onderscheid in vier elementen waaruit ieder mens bestaat: de man, de vrouw, het jongetje en het meisje. Bij de indianen heten die elementen 'schilden'. In elke situatie kun je kiezen welk schild je naar voren zet en daarmee welke kant van jezelf je aan de ander(en) wilt tonen. Dat vermogen om je schilden af te wisselen, door de indianen 'dansen met je schilden' genoemd, kun je trainen. Door goed en efficiënt met je schilden te dansen, kun je in iedere situatie doen wat het beste is voor alle betrokkenen. Die term 'schild' zal ik daarom in dit boek regelmatig gebruiken.

Oefening

Dit boek leert je jouw kwaliteiten beter toe te passen. Voordat jij de informatie uit dit boek kunt toepassen, is het belangrijk dat je weet waar jij goed in bent. Denk daarom eens na over jouw kwaliteiten. Welke kwaliteiten heb je? Noteer ze hieronder. Vind je dat lastig, vraag dan een familielid, vriend of collega eens wat zij kwaliteiten van jou vinden.

Mijn kwaliteiten

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Etc.

Haal uit jezelf wat erin zit

Net als het geval is bij een gewone familie, hebben de leden van je innerlijke familie onderlinge banden. Je kunt leren begrijpen hoe de leden van jouw innerlijke familie met elkaar omgaan, én hoe dat bij anderen in zijn werk gaat. Zo krijg je meer inzicht in je eigen gedrag en in dat van de mensen om je heen, en kun je dat gedrag makkelijker veranderen om het beste uit jezelf te halen. Om wat meer gevoel te krijgen bij je innerlijke familie vind je in het overzicht hierna de belangrijkste kwaliteiten van het jongste, het meisje, de man en de vrouw.

Jongetje	Eigen, origineel Speels Avontuurlijk Vindingrijk Enthousiast
Meisje	Verbinding zoekend Kwetsbaar Vol vertrouwen Open, ontvankelijk Gevoelig
Man	Daadkrachtig Koersvast Resultaatgericht Analytisch Besluitvaardig
Vrouw	Realistisch Wijs Verzorgend Praktisch Accepterend

Oefening

- Zie je in het overzicht hiervoor kwaliteiten van jezelf die je nog niet had genoteerd bij de vorige oefening, vul je kwaliteiten daar dan aan.
- Noteer vervolgens op de volgende bladzijde je belangrijkste kwaliteiten en noteer het bijbehorende familielid erachter.

Mijn kwaliteiten**Innerlijk familielid**

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ |

Etc.

- c) In hoeverre zie je alle vier de innerlijke familieleden terug in jezelf?

Het grootste deel van je tijd handel je onbewust. Je maakt keuzes op basis van ingesleten gedragspatronen en/of aangeleerde gewoontes. Dat maakt het kiezen van nieuwe manieren om met bepaalde situaties om te gaan, tot een flinke uitdaging. Maar die gedragsverandering heb je juist nodig om meer uit het leven te halen!

Bewust gedrag kost tijd en energie, omdat je voortdurend bij de les moet blijven. Je moet jezelf immers steeds opnieuw weer vertellen wat je moet doen en wat je moet laten. Als je dat niet doet, verval je voor je het weet weer in oude gewoontes, zoals te laat komen, te veel eten, te veeleisend zijn jegens je partner, jezelf laten intimideren door je baas enzovoort.

Je hersenen kunnen makkelijker plaatjes verwerken dan woorden. Door ieder van je innerlijke familieleden te verbeelden als

plaatje in plaats van als beschrijving van hun kwaliteiten in woorden, wordt het eenvoudiger om in een bepaalde situatie een bepaald gedrag te kiezen dat bij een van die innerlijke familieleden hoort: bijvoorbeeld een plaatje met ‘typische mannenhouding’ in plaats van ‘iemand die slagvaardig handelt, ambitieus en doelgericht is, focus aanbrengt en doorzet tot het doel bereikt is’.

In dit boek zul je leren dat bepaald gedrag in bepaalde situaties niet werkt, en ander gedrag juist wel. Als iemand zich bijvoorbeeld als een klein zeurend meisje gedraagt, is het niet verstandig om daar typisch mannelijk gedrag tegenover te stellen omdat het waarschijnlijk averechts zal uitpakken – in zo’n geval helpt begripvol vrouwelijk gedrag beter. Wie inzicht krijgt in welke combinaties goed werken, maakt het zichzelf en de anderen een stuk makkelijker. En het prettige van de methode in dit boek is, dat het op een gegeven moment vanzelf gaat. Wie de vier archetypen in zichzelf en in anderen op een gegeven moment herkent zonder eerst te hoeven nadenken, kan er beter mee omgaan. Zo kun je altijd meer uit situaties halen.

Coach van jezelf

De kern van de methode in dit boek is het idee dat je van binnen net zo’n familie hebt als de families die je zag toen je opgroeide. Dat maakt alles wat in je innerlijke familie gebeurt zo herkenbaar: je ziet (of zag) het immers dagelijks om je heen.

Sommige eigenschappen zijn aangeboren en kun je niet of nauwelijks veranderen. Als je een pietje-precies bent – zoals bijvoorbeeld je moeder – dan is het lastig om dat helemaal los te laten. Waar het bij deze methode om gaat, is leren om in bepaalde situaties bepaalde eigenschappen sterker naar voren te laten komen of juist te onderdrukken. Daar is geduld voor nodig, en het zal niet altijd meteen goed gaan. Dat geeft niet: door schade en schande kun je wijs worden. Dit boek wil je bij dit alles hel-

pen. Daarbij is het goed om te weten dat je innerlijke kinderen je aard zijn, en die kun je niet veranderen. Maar je innerlijke volwassenen kun je aanscherpen, versterken, opbouwen, ontwikkelen. En daar heb je de rest van je leven voor.

Mensen in je omgeving zijn belangrijk (geweest) bij de ontwikkeling van jouw eigenschappen: je ouders, familieleden, vrienden, leraren, burens, sporttrainers enzovoort. Soms heb je mede dankzij hen eigenschappen ontwikkeld waar je trots op bent. Misschien ben je dankzij de opvoeding van je ouders een echte doorzetter geworden, een eigenschap waar je je voordeel mee doet. Maar je hebt ongetwijfeld ook eigenschappen waar je heel wat minder blij mee bent. Bijvoorbeeld dat je veel te snel ja zegt, terwijl je vaak nee! zou willen uitschreeuwen. Of misschien is jouw innerlijke man soms een echte tiran, waar je later spijt van hebt. Dit boek wil je helpen om daar iets aan te doen.

Je kunt jezelf beschouwen als coach van jezelf, van je innerlijke familie. En in die rol kun je heel veel aan je eigen gedrag veranderen door bepaalde eigenschappen in bepaalde situaties te beugelen of juist sterk op de voorgrond te laten treden. Wie wat vaker nee wil zeggen, moet in zo'n situatie de sterke man in zichzelf de ruimte geven. Je wordt ervoor beloond: stel je voor, Kerstmis zonder je schoonmoeder! Wie wil troosten, moet de sterke man in zichzelf even op de achtergrond zetten en de zorgzame vrouw in zichzelf naar voren laten komen. Daar is iedereen bij gebaat: jijzelf, je familieleden, je vrienden, je collega's.

Oefening

Zoals je hebt gelezen sta jij aan het roer als het gaat om gewenste gedragsverandering van jezelf. Noem een aantal voorbeelden (kolom 1) van situaties waarin jij een bepaald gedrag liet zien waarvan je achteraf dacht 'hmmm, dat had ik anders moeten aanpakken'. Noteer vervolgens welk gedrag je precies vertoonde (kolom 2) en welk gedrag beter was geweest (kolom 3).

Wat was er aan de hand? (situatie)	Wat deed je? (gedrag)	Welk gedrag was beter geweest?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
Etc.		

De combinaties van schilden

Net zoals in een echte familie zijn er in je innerlijke familie leden die een speciale band met elkaar hebben. In geval van je innerlijke familieleden kan dat goed uitpakken, maar ook heel negatief. In dit boek beschrijf ik verschillende combinaties van twee schilden. Ze kunnen een sterk bondgenootschap vormen in je innerlijke familie, ten koste van de andere schilden. De combinaties die ik beschrijf, komen vaak voor. Als je ze leert herkennen, bij jezelf en bij anderen, kun je er makkelijker mee omgaan. En dat helpt je weer om van bepaalde situaties het beste te maken.

Jij bent de regisseur van jouw innerlijke familie

Zoals we hebben gezien, moet je de vier leden van je innerlijke familie – je schilden – coachen en per situatie aansturen om het beste uit jezelf te halen. Dat coachen en sturen noem ik *regisseren*. Jij bepaalt wie van hen wanneer naar voren mag stappen en wie wanneer op de achtergrond moet blijven. Als iemand je bij-

voorbeeld kwetst, bepaal jij als regisseur van jouw familie of de boze sterke man in jezelf op de voorgrond treedt, of het verdrietige meisje. En als je partner kiespijn heeft, kun je kiezen voor de sterke, probleemoplossende man of voor de troostende vrouw in jezelf.

Zelf de regie voeren voelt heel wat beter dan speelbal zijn. Geen enkele regisseur heeft de volledige controle over zijn acteurs, maar door actief te regisseren zul je merken dat je veel meer gedaan krijgt in het leven.

Regisseren en jezelf blijven, hoe doe je dat?

Vaak hoor je mensen zeggen: 'Ik wil graag écht mezelf zijn.' Of: 'Wat gedraagt die en die zich onecht zeg, ik wou dat hij eens gewoon zichzelf was.' Over welk lid van de innerlijke familie van die persoon zouden ze het dan hebben?

Echtheid, authenticiteit, oorspronkelijkheid, originaliteit of hoe je het ook noemen wilt: het hoort bij het jongetje dat we in ons hebben. Net als spontaniteit. Kwetsbaarheid en je gevoelens tonen daarentegen horen bij het meisje. Jezelf zijn betekent zo veel mogelijk het jongetje en het meisje die je in je hebt, naar buiten brengen. Het is duidelijk dat dat alleen maar een verstandige houding is in situaties waarin kwetsbaar zijn je niet kan schaden. Wie bijvoorbeeld tegenover zijn baas het kwetsbare meisje in zichzelf toont, bewijst zichzelf niet altijd een goede dienst, en die baas hoogstwaarschijnlijk ook niet.

Oefening

Kijk terug naar de vorige oefening, waarin je hebt beschreven welk gedrag je vertoonde en welk gedrag beter was geweest. Probeer dat gedrag nu eens te vertalen naar je innerlijke familie. Wie stond voorop en wie had je beter kunnen inzetten?

Wat was er aan de hand? (situatie)	Wie had de regie (jongetje, meisje, man, vrouw)?	Wie had beter de regie kunnen hebben (jongetje, meisje, man, vrouw)?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
Etc.		

Het doel van dit boek is het beste uit jezelf halen door jezelf te leren *authentiek te regisseren*. Dat betekent: de regie nemen over je gedrag zonder afbreuk te doen aan je aard. Je kunt veel eigenschappen die je bezit versterken of nieuwe eigenschappen aanleren. Als je dat eenmaal hebt gedaan, kom je in de fase waarin je voor het eerst nieuw gedrag moet uitproberen. Om een voorbeeld te noemen: je kunt heel onzeker zijn en jezelf aanleren om heel zelfverzekerd te worden. Als mensen jou zo niet kennen, noemen ze dat gedrag misschien nep. Daar moet je je niets van aantrekken. Jij en niemand anders bepaalt hoe je wilt zijn. Daarin word je beperkt door je aard, of anders gezegd door de eigenschappen van je innerlijke kinderen. Maar binnen die beperkingen is er veel mogelijk, en het is aan jou om je grenzen te ontdekken.

Door op deze manier naar jezelf te kijken, hoef je nooit meer het gevoel te hebben dat je onecht doet, jezelf niet bent of een masker hebt.

Het is goed om je innerlijke familie als een team te beschouwen. Als je een probleem hebt, is dat een probleem van alle leden van je innerlijke familie en ieder lid heeft daarin zijn eigen verantwoordelijkheid. Hoe efficiënter ze samenwerken bij het oplossen van een probleem, hoe beter. Want ze hebben er allemaal last van.

**Wil je weten hoe je jouw
innerlijke familie het beste aan kunt sturen?
In dit boek zit een cadeaubon voor een gratis
workshop van Arienne Klijn.
Schrijf je nu in op www.innerlijkefamilie.nl**