

Jiu-jitsuOuderschap: Terugvechten vanuit de Onderop Positie.

C.A. Childress, Psy.D.

Alle situaties zijn verschillend. De volgende discussie biedt wat suggesties voor communicatiestrategieën die mogelijk behulpzaam kunnen zijn bij het reageren op verstoorde gezinsrelatie processen samenhangend met de gezinsdynamiek van “ouderverstoting”.

1. Vermijd het gebruik van de term “ouderverstoting”.

Bij het werken met geestelijke gezondheidsprofessionals kan de term “ouderverstoting” controversieel zijn en tot verdeeldheid leiden. Het voornaamste bezwaar is dat gebruik van de term “Ouderverstoting” de gedachte kan doen opkomen dat je probeert te vermijden persoonlijke verantwoordelijkheid te nemen voor je opvoedingsgedrag door anderen de schuld te geven van de gevolgen van je eigen gebrekkige ouderschap. Dit voedt direct het valse verhaal wat door het kind en de ex-echtgenoot over u samengesteld wordt: dat het u ontbreekt aan capaciteit aangaande zelfreflectie.

Alternatieve formulering.

V: "Wat is er aan de hand?"

Ik geloof dat er een gezinscoalitie is van de vader en mijn zoon (moeder en mijn zoon, vader en mijn dochter, enz.) die zich met vijandigheid en afwijzing op mij richt. Ik geloof dat mijn kind berichten van mijn ex ontvangt, dat het acceptabel en goed is om mij te haten en mij respectloos en met minachting te behandelen.

Beheers de taal die de gezinsdynamiek definieert. De uitdrukking "ouderverstoting" wekt automatisch de argwaan dat je probeert de andere ouder de schuld te geven van je eigen problematische ouderschap dat het conflict met het kind veroorzaakt – hetgeen het verhaal dat over u samengesteld wordt voedt, dat het u aan zelfbewustzijn ontbreekt aangaande uw rol in het ouder-kind conflict. Daarnaast is de term "ouderverstoting" niet een klinische beschrijving van de feitelijke gezinsrelatie dynamiek. De juiste klinische beschrijving binnen de gezinssystemen theorie is een ouder-kind "coalitie" of triangulatie. Zeggen dat het kind "getrianguleerd" wordt in het echtelijke conflict geeft blijk van gevoeligheid en zelfreflectie rond de benarde positie van het kind. Door te zeggen dat er een "coalitie" is verklaart u dat er verschillende partijen zijn, maar zonder de schijn te wekken dat u de verantwoordelijkheid in dit proces ontloopt.

V: "Denkt u dat het ouderverstoting is?"

Een dergelijk etiket opplakken is niet iets waarover ik nadenk, ik wil gewoon een tedere en liefdevolle relatie met mijn zoon (dochter, kinderen) hebben. Ik denk wel dat mijn zoon en zijn vader in een coalitie zijn welke zich met vijandigheid en afwijzing op mij richt, en ik geloof met mijn ex samengewoond hebbende, en dit hebben zien ontwikkelen, dat mijn zoon de boodschap van zijn vader krijgt dat mij respectloos en met minachting behandelen acceptabel is.

Vermijd de term verstoting. Beheers het definiëren van de gezinsdynamiek op een wijze die productief zal zijn. Door het gebruik van de term "ouderverstoting" te vermijden, verzet u zich tegen het vermoeden dat u probeert de verantwoordelijkheid voor uw eigen ouderschap te ontlopen, en ziet u er evenwichtig uit. Door te concentreren op het herstellen van een tedere en liefdevolle relatie met uw kind toont u een positieve en oplossingsgerichte doelstelling, waaraan de geestelijke gezondheidszorg deskundige kan deelnemen en welke deze kan ondersteunen. Zeggen dat je kind berichten van de andere ouder ontvangt dat u respectloos en met minachting behandeld moet worden is een redelijk gezinsproces dat voor anderen eenvoudig te begrijpen is.

V: "Dat klinkt als ouderverstoting?"

"Als u dat vindt, ik wil ik wil gewoon een tedere en liefdevolle relatie met mijn zoon (dochter, kinderen) hebben en dat is onmogelijk sinds de scheiding."

Voorkom dat je in het lokaas bijt. Beheers de taal die de gezinsdynamiek definieert. Laat de geestelijke gezondheidszorg deskundige zijn of haar eigen beslissingen nemen aangaande etiketten. Dit vermijdt dat u in een positie geplaatst wordt waarin het lijkt of u de verantwoordelijkheid voor uw ouderschap/rol probeert te ontlopen. Bepaal uw doelstelling als eenvoudigweg een tedere en liefdevolle relatie met uw kind bewerkstelligen. Daardoor geeft u de indruk gevoelig en redelijk te zijn, zonder de andere ouder te beschuldigen. Alle goede ouders willen een tedere en liefdevolle relatie met hun kinderen.

Het toevoegen van de zin, "... en het is onmogelijk sinds de scheiding" communiceert dat het mogelijk was om een positieve relatie met het kind te hebben vóór de echtscheiding, wat impliciet betekent dat het conflict dat je hebt, een product is van de echtscheiding in plaats van authentiek gevolg van je feitelijke relatie met het kind.

V: "Wat doet jouw ex dat bijdraagt aan de problemen met je zoon?"

Mijn ex maakt het erg moeilijk voor mijn zoon en mij om een afzonderlijke relatie van gezamenlijke liefde en genegenheid te hebben door voortdurend te verstoren en lastig te vallen bij elke gelegenheid die ik heb om een affectieve en liefdevolle relatie met mijn zoon (dochter, kinderen) te vormen, voortdurend mijn zoon bellen, e-mailen en sms'en wanneer hij bij mij thuis is, en mijn zoon niet steunen in het bezoek wat hij aan mij brengt en de tijd die hij met mij doorbrengt.

Vermijd de term "verstoting". Bespreek de details van de bemoeienis van de andere ouder. Wees kalm, rationeel en zelfbewust. Je wordt beschreven als een 'on gevoelige / beledigende' ouder in het verhaal dat door jouw kind en je ex-echtgenoot wordt uitgedragen, waarin je als overdreven emotioneel, overdreven kritisch en overdreven egocentrisch wordt uitgebeeld. Door jezelf te presenteren als kalm, rationeel en redelijk wordt dit valse verhaal weerlegt.

Door te concentreren op de verstoringen van de ex- in je vermogen om een "afzonderlijke" relatie te hebben met het kind impliceert dat de ex- betrokken is bij en potentieel aanstichter van de conflicten die u met het kind heeft, en toch hoeft u de term "verstoting" niet te gebruiken.

V: "Denk je dat hij je zoon van je probeert te vervreemden?"

Ik probeer uit de buurt te blijven van dergelijke etiketten. Ik denk dat de vader en mijn zoon een coalitie hebben waarin ik het doelwit ben voor hun vijandigheid en afwijzing.

Ontwijk het lokaas. Beheers de taal die de gezinsdynamiek definieert door te zeggen "Ik probeer uit de buurt te blijven van dergelijke etiketten" klink je "redelijk" en trachtend buiten de "Hij-zegt / Zij-zegt" beschuldigingen over en weer te blijven.

2. Ken het Verhaal.

U wordt gedefinieerd. Je moet dit verhaal begrijpen om het te bestrijden.

- Je bent te overdreven **kritisch over het kind** (dat is emotioneel gewelddadig voor het kind)
- Je bent **on gevoelig voor het kind** (je luistert niet naar het kind)
- **Een gebrek aan zelfreflectie** betreffende je eigen gebreken (je bent egocentrisch; alles moet gaan zoals jij dat wil - **je verontschuldigt je nooit** voor je eigen gebreken)

3. Ken de Val.

Het kind maakt vervolgens een valse/verdraaide beschuldiging

Kind: "Je bekritiseert me altijd zonder enige reden."

Je verdedigt vanzelfsprekend jezelf door aan te geven dat deze bewering niet waar is.

Ouder: "Dat is niet waar. Jij behandelt me respectloos en bent verbaal beledigend."

Maar dat is de VAL: Je hebt net je "ongevoeligheid" aangetoond door "niet te luisteren naar het kind" en je "kritiek op het kind". Je toont "geen vermogen tot zelfreflectie" aangaande je eigen opvoedingsaanpak maar de schuld wordt geëxternaliseerd naar het kind. Door jezelf te verdedigen heb je hen een zaak in handen gegeven en aangetoond ongevoelig en kritisch te zijn met een gebrek aan zelfreflectie.

Kind: " Zie je wel, ze (hij) luistert nooit naar mij. Zij (hij) denkt altijd dat ze gelijk heeft."

Therapeut: (tegen jou) "Je kind probeert zijn (haar) gevoelens uit te drukken aangaande het bekritiseerd worden, we moeten naar deze gevoelens van het kind luisteren en deze begrijpen als we ze willen oplossen.

De Val door het Dilemma.

Maar als je jezelf niet verdedigt, dan geef je toe aan de valse beschuldigingen. Als wij

"de gevoelens van het kind" bevestigen dan bevestigen wij ook de beschuldigingen dat je hyperkritisch en ongevoelig bent, terwijl het in werkelijkheid het kind is die de vijandigheid uitlokt.

Maar wanneer je je onschuld probeert te verklaren, dan wordt je gezien als té verdedigend, ongevoelig voor het kind en als door uw kind te bekritisieren de eigen verantwoordelijkheid externaliserend.

Dat is de Val: Je kan geen kant uit, en je bent de "gebeten hond" of je de valse beschuldiging nu accepteert of niet (i.e. je verdedigt tegen het valse verhaal).

Dus wat doe je dan ?

4. Jiujitsu Communicatie

Metafoor: in de "sport" van MMA (Mixed Martial Arts – Gemengde Vechtkunsten) zijn er twee basis vechstijlen:

- 1) Aanvallers, die stoten en schoppen vanuit staande posities, en
- 2) Jiujitsu vechters, die meer met een worstelstijl het gevecht naar de mat toebrengen terwijl ze hun tegenstanders proberen te vergrendelen in nek, arm en beenklemmen om hen te laten opgeven (het "aftikken").

Wanneer een aanvaller het gevecht naar de mat toebrengt, heet dat 'ground and pound' (grondgevecht). De twee vechters zijn op de grond, borst tegen borst, met de aanvaller bovenop die ellebogen neer laat regenen en vuisten hamert op het hoofd van de tegenstander. Dat is precies wat er met jou gebeurt, je wordt afgeranseld door een 'ground and pound' strategie waarbij je niet kan reageren met een effectieve verdediging omdat je plat op je rug wordt gehouden.

Een Jiujitsu vechter echter is juist liever op zijn rug, want dan heeft hij beide armen en benen vrij om te worstelen en grijpen, terwijl de vechter bovenop beide benen en een arm moet gebruiken om zijn lichaamsgewicht in de bovenop positie te ondersteunen. De Jiujitsu vechter probeert een misplaatste arm of been van de tegenstander te grijpen en te vangen om een submissie klem te bewerkstelligen. Jiujitsu vechters zijn extreem gevaarlijk wanneer ze op hun rug liggen.

Standaard conflict communicatie zou analoog zijn aan "aanvallers"; de andere persoon stoot en raakt jou met een beschuldiging en jij slaat terug met je verdediging. Het probleem is dat de valse beschuldigingen over u door het kind en uw ex- u onmiddellijk in de verdediging dwingen. Je bent op je rug en wordt afgeranseld door ellebogen en vuisten die op je neer regenen en elke slag die je tracht te maken wordt wordt gepareerd met een tegenstoot vanuit de communicatieval van ouderverstoting (Je kan geen kant uit, wat je ook doet, je blijft de "gebeten hond") zodat er van je alleen maar een bloedige en opgezwollen puinhoop overblijft.

Jiujitsu Communicatie:

De oplossing is om je "ouderschaps-communicatie vechstijl" te verplaatsen naar jiujitsu, daar waar de tegenstanders eigen kracht eerst wordt bedwongen, vervolgens doorgestuurd en uiteindelijk tégen hen wordt gekeerd zodat zij gevangen raken in een (metaforische) armklem of beenklem waaruit zij niet kunnen ontsnappen.

Het doel is niet om terug te stoten, maar in plaats daarvan een reeks van meer geavanceerde communicatievaardigheden te gebruiken om het voordeel van uw tegenstander het hoofd te bieden en deze schijnbare voordelen in zwakke punten te veranderen.

Jiu-jitsu is echter ingewikkelder dan gewoon stoten en schoppen. Stoten en schoppen zijn vrij rechttoe-rechtaan en makkelijk te gebruiken. Bij jiu-jitsu moet de vechter echter eerst een verscheidenheid aan jiu-jitsu grepen leren die toepasbaar zijn onder verschillende omstandigheden. Jiu-jitsu ouderschapscommunicatie vereist dat we een aantal basis beginselen leren kennen en begrijpen van hoe ouderschapscommunicatie werkt.

Autoriteitssysteem versus Sociaal Dialoog Systeem

Ouderschap omvat het gebruik van twee aparte hersensystemen; Het Gezagssysteem, wat in wezen uit een verzameling van dominantie - onderwerping netwerken bestaat welke gehoorzaamheid van kinderen bewerkstelligen d.m.v. discipline strategieën (d.w.z. beloningen voor goed gedrag, straf voor slecht gedrag) en het Sociaal Dialoog Systeem, dat een complex sociaal relatiesysteem is dat het meewerken van het kind bewerkstelligd door middel van begeleidings- en communicatie-strategieën.

Het is buiten de scope van dit advies om in meer detail het gebruik van deze hersensystemen bij ouderschap te bespreken maar het is gewoon belangrijk om hier te begrijpen dat "ouderverstoting processen" het autoritaire systeem buiten werking stellen als een ouderschapshulpmiddel voor doelwit ouders. Wat typisch voor u als ouder beschikbaar zou moeten zijn in de context van "het verbinden van gevolgen aan wangedrag" is niet meer beschikbaar voor u.

[Trouwens "ouderverstoting processen" schakelen ook het Sociaal Dialoog Systeem als ouderschaps aanpak uit, zodat er momenteel niets is wat u kunt doen om het gedrag van het kind tegenover u te veranderen. Niettemin Jiu-jitsu ouderschap komt voort uit het Sociaal Dialoog Systeem en uiteindelijk komt de oplossing voor het conflict met je kind voort uit het Sociaal Dialoog Systeem, niet uit het Autoriteitssysteem, dus is het beter om ouderschap te beoefenen vanuit de sociaal dialoog aanpak en niet vanuit het Autoriteitssysteem totdat het authentieke kind kan worden hersteld.

Straf uitdelen voor wangedrag van kinderen is geen optie.

Jiu-jitsuouderschap werkt volledig vanuit het Sociaal Dialoog hersensysteem.

Organiseren van Intenties:

Er is een specifiek brein relatiesysteem dat als kern dient van het Sociaal Dialoog Systeem. Dit brein relatiesysteem wordt technisch "intersubjectiviteit" genoemd, maar ik verwijs ernaar als '[Psychische Verbinding](#)'. Dit hersensysteem stelt ons in staat om te voelen wat andere mensen te voelen alsof we zelf die ervaring hadden.

Het Psychische Verbindingsysteem is het hersensysteem dat ervoor zorgt dat we de gevoelens van acteurs in films kunnen ervaren alsof we die ervaringen zelf hebben.

Het Psychische Verbindingsysteem is gebaseerd op een reeks hersencellen welke Spiegelneuronen worden genoemd. Omdat we de hersencellen hebben geïdentificeerd die verantwoordelijk zijn voor dit Psychisch Verbindingsysteem, kunnen we mensen in hersenscanmachines zetten en precies vaststellen voor welke registratie het Psychisch Verbindingsysteem is ontworpen, en wat we hebben ontdekt is dat het is ontworpen om de [INTENTIES](#) van andere mensen te lezen; wat hetgeen is dat hun acties motiveert.

Het begrijpen hoe we onze [INTENTIES](#) gebruiken in onze communicatie-uitwisselingen, is een van de sleutels voor Jiu-jitsuouderschap.

Er zijn vier primaire Intenties, twee zijn relatie opbouwend en twee zijn maturatie-opbouwend.

De twee relatieopbouwende Intenties (degene die we vaak willen gebruiken) zijn:

1. [De Intentie om te Begrijpen](#): hetgeen een eenvoudige nieuwsgierigheid is om de wereld van de andere persoon te begrijpen vanuit het perspectief van die andere persoon. Hoe is het om hen te zijn?

2. [De Intentie om Samen te zijn Met](#): Dit is een prachtige intentie, en het is zo ongelooflijk eenvoudig, maar ook zo ongelooflijk krachtig bij het bouwen van relaties. Ik wil gewoon bij jou zijn; niet noodzakelijkerwijs om iets te doen (i.e. een intentie om een taak uit te voeren), maar gewoon omdat ik het fijn vind om bij je te zijn.

Beide relatie-opbouwende doelstellingen communiceren: "Ik geef meer om **wie je bent** dan om wat je doet"- Ze behandelen de andere persoon als een persoon, en voelen ze dus heel erg goed aan voor die andere persoon.

De twee maturatie-opbouwende doelstellingen zijn:

3. **De Intentie om een Taak uit te voeren** : het uitvoeren van de taak is belangrijker dan hetgeen wat de persoon wil of voelt. De persoon is ondergeschikt aan de taak. Schoolwerk is een klassiek voorbeeld van de intentie om een taak uit te voeren; Het is niet relevant dat het kind het schoolwerk niet wil doen; Het kind moet niettemin het toegewezen schoolwerk doen.

De intentie van ons om een taak te vervullen belangrijker te vinden dan wat wat het kind wil of voelt, en de overgave van het kind om de taak te verwezenlijken leidt tot een verhoogde maturiteit van de hersenen van het kind ten aanzien van gerichte verwezenlijking van doelgerichte activiteit.

4. **De Intentie om te Veranderen**: Ik hou niet van wat je daar doet, stop ermee en doe iets anders. Deze intentie is in wezen een op macht gebaseerde intentie om te veranderen wat de andere persoon doet omdat we vinden dat wat de andere persoon doet vervelend of pijnlijk is.

De gevoelens en verlangens van de andere persoon zijn opnieuw ondergeschikt aan deze intentie van ons om te veranderen wat de andere persoon doet ("Het is niet relevant wat je wil of voelt, je moet anders zijn"). Deze intentie leidt tot een verhoogde maturatie van de hersenen met betrekking tot impulsremming binnen een sociale context.

Beide maturatie-opbouwende intenties communiceren: 'Ik geef meer om **wat je doet** dan wie je bent '- Zij behandelen de andere persoon als een object, en dus worden beide door de andere persoon als enigszins pijnlijk ervaren (het is pijnlijk om te worden ontmenselijkt en behandeld te worden als een object).

De hersenen van anderen zijn ontworpen om onze intenties te lezen, niet alleen onze handelingen. Dus wordt het ongelooflijk belangrijk voor Jiu-jitsu ouderschap dat we ons bewust zijn van de intentie welke onze response regelt. Onze onderliggende intenties welke onze reacties besturen kunnen in onze communicatie uitwisseling van zin tot zin veranderen.

We moeten herkennen welke intentie elk gegeven response dat we geven regelt. Dit wordt makkelijker en makkelijker door oefening, terwijl we meer ervaring opdoen met hoe elke aparte intentie aanvoelt.

Jiujuitsuleren vergt oefening.

Een **Intentie om een Taak uit te voeren** of **Intentie om te Veranderen** zal automatisch door de andere persoon ervaren worden als kritisch (i.e. pijnlijk/gewelddadig), ongevoelig voor de andere persoon, als egocentrisch vanuit ons aandeel en als gebrek aan zelfreflectie aangaande onze eigen acties en rol.

Aan de andere kant, **de Intentie om te Begrijpen** en **de Intentie om Samen te zijn Met**, zullen door anderen worden ervaren worden als warm verzorgend, begripvol, sensitief voor de gevoelens van de andere persoon en als zelfbewust.

Bij Jiujuitsuouderschap willen we overvloedig gebruik maken van de intentie om te begrijpen en de Intentie om Samen te zijn Met en heel beperkt gebruik maken van de Intentie om een taak uit te voeren of Intentie om te veranderen.

Dus hoe ziet dat eruit:

Kind: "Je bekritiseert me altijd zonder reden."

Ouder: "Oh mijn hemel, je voelt dat ik je teveel bekritiseer? (**Intentie om te Begrijpen**) Het spijt me dat je je zo voelt (**uitnodiging tot herstel**). Ik hou zoveel van je (**intentie om samen te zijn met**). Het is niet mijn bedoeling om je bekritiseerd te laten voelen (**Intentie om te veranderen - voorzichtig, snel van weggaan**). Over wat voor soort dingen voel je je bekritiseerd? (**sterke intentie om te begrijpen; uitnodigend tot kritiek**).

Let op hoe Intenties van zin tot zin verschuiven. Let ook op hoe de eerste Intentie om te Begrijpende energie van de beschuldiging van het kind vastgrijpt en jouw capaciteit tot zelfreflectie en gevoeligheid voor het standpunt van de ander communiceert. Als zodanig betwist dit en spreekt dit het "Ongevoelige / gewelddadige ouder" verhaal tegen dat ze over je proberen samen te stellen. Uw woorden hoeven deze valse beschuldiging niet te betwisten (in feite zou het met woorden verdedigen van jezelf het tegenovergestelde effect hebben en de beschuldigingen van uw ongevoeligheid en gebrek aan zelfreflectie bevestigen. In plaats daarvan betwist je reactie vanuit een Intentie om te Begrijpen hun valse beschuldiging door direct aan te tonen dat je gevoelig bent en in staat tot zelfreflectie.

Dit wordt gevolgd door een Uitnodiging tot Herstel (besproken in relatie tot "Breuk-en-Herstel"sequenties en de "Verontschuldigings"sequenties).

De “verontschuldiging” in het kader van “Uitnodiging tot Herstel” betwist en weerspreekt ook rechtstreeks het “Ongevoelige / gewelddadige ouder” verhaal dat ze over je willen samenstellen (“mams is zo zelf-geabsorbeerd, ze denkt dat ze altijd gelijk heeft, ze verontschuldigt zich nooit voor wat ze verkeerd doet - “Dat is niet Waar”- “Zie je, wat zei ik je: Ze verontschuldigt zich nooit”). In plaats daarvan verontschuldigt ze je vroeg en vaak. “Het spijt me dat je je zo voelt” Dit is geen schuldbekentenis maar het tonen van medeleven met de pijn van die andere persoon.

Stel we dansen en ik sta per ongeluk op je tenen. Vanzelfsprekend deed ik dat niet expres, maar niettemin deed ik het toch. Mijn onmiddellijke reactie zou moeten zijn: “Oh, het spijt me.” Dan kunnen we daarna uitzoeken wat er mis is gegaan: “Ik dacht dat we gingen Walsen, dus deed ik xyz.” - “Oh, ik dacht dat we een Tango aan het doen waren, dus deed ik ...” - “Oh, miscommunicatie, het spijt me. Dus zijn we aan het Walsen of dansen we de Tango ?” - “Het spijt mij ook, laten we de Tango doen, ik wil de Tango doen.” - “Oké. Kunnen we dan later gaan Walsen?”

Wanneer in een “relatie-dans” heb ik daarbij natuurlijk niet de bedoeling op je tenen te gaan staan dus hoef ik mezelf ook niet te verdedigen dat het niet mijn bedoeling was om op je tenen te staan. “Het spijt me” is altijd een passend antwoord op het op iemands tenen staan. Dan kunnen we daarna verduidelijken waar de miscommunicatie zich voordeed.

“Ik hou zoveel van je” is een prachtige “Intentie om Samen te zijn Met” om de verontschuldiging in het kader van “Uitnodiging tot Herstel” te versterken. Bovendien zit er een subtiele “oproep – response” in deze zin. Wanneer we: “Ik hou van jou” zeggen (de oproep) lokt dat bij de andere persoon uit om de “ik hou ook van jou” te geven. Hoewel het verستotende kind op dit moment niet openlijk dit antwoord geeft, is het therapeutisch altijd goed om dit te activeren.

Bovendien, als er een therapeut bij aanwezig is, zal het evenzo bij de therapeut een onbewust besef van “het antwoord” oproepen. ‘Oh, wat een prachtige liefhebbende ouder, die de wederkerende liefde van het kind wenst. “Wat een wreed kind voor het niet geven van het opgeroepen “antwoord”.

“Ik bedoelde niet dat je je bekritiseerd zou voelen” is een Intentie om te Veranderen (i.e. “voel je niet bekritiseerd”) maar het is verzacht doordat het geformuleerd wordt binnen JOUW gevoelens (Ik bedoelde niet dat je ...) zodat het niet direct de gevoelens van het kind nietig verklaart (zoals bij een uitspraak “je moet je niet bekritiseerd voelen”) terwijl toch zachtjes niettemin de gevoelens bekritiseerd te worden, bij het kind worden ontkracht. De intentie om een taak uit te voeren en de Intentie om te veranderen zijn er gevaarlijk en moeten heel voorzichtig gebruikt worden en buitengewoon spaarzaam. Ren weg bij elk van hen vanaf het moment dat je ze gebruikt.

“Over wat voor soort dingen voel je je bekritiseerd” is een onmiddellijk wegrennen van een Intentie tot Veranderen naar een Intentie om te begrijpen door UIT TE NODIGEN TOT KRITIEK. – Wouw -. Uitnodigen tot kritiek is een sterke Intentie om te Begrijpen. Deze zal onmiddellijk het verhaal tegenspreken dat je ongevoelig bent, nooit naar het kind luistert en gebrek hebt aan zelfbespiegeling. Je NODIGD uit tot kritiek.

Kind: "Laatst wilde je niet met me naar Mc Donalds gaan na school en ik had honger."

Ouder: "Oh, het spijt me. (Uitnodiging tot Herstel) Heb jij dat opgevat als dat ik niet voor je zorgde ? (Intentie om te Begrijpen – en herkaderen) Dus je zou willen dat ik meer naar je luisterde en meer zou doen wat jij wilde ?(Intentie om te Begrijpen) Die bewuste dag had ik avondeten thuis op ons wachten (Intentie om een Taak uit te voeren - voorzichtig, snel van weggaan). Wat moeten we doen als er al avondeten op ons wacht thuis en jij wilt naar Mc Donalds ?" (Intentie om te Begrijpen)

Kind: "Ik heb een hekel aan jouw avondeten. Je bent een vreselijk slechte kok."

Ouder: "Echt? Wat als we dan bevroren maaltijden op de markt zouden halen, je weet wel, diegenen die al klaargemaakt zijn en we hoeven ze gewoon alleen nog maar in de magnetron te zetten, zou dat helpen ? (Intentie om een Taak uit te voeren door een voorstel te doen om een suggestie te geven, gevolgd door een Intentie om te Begrijpen)

Kind: "Nee. Het is gewoon altijd wat jij wilt doen."

Ouder: "Dus je wilt meer inbreng op beslissingen? (Intentie om te Begrijpen) Maar ik ben nog steeds in de war, zeg je dat we ALTIJD bij Mc Donalds moeten eten? (Intentie om te Begrijpen -arm-klem vastzetten) Dat kan prijzig worden. Kunnen we dan toch soms thuis eten, of wil je alleen maar bij Mc Donalds eten? (Intentie om te Begrijpen -druk op arm-klem verhogen, wachtend op het aftikken zoals "we kunnen soms ook thuis eten").

Openen met een Uitnodiging tot Herstelverontschuldiging weerlegt direct het verhaal wat ze over u proberen samen te stellen dat het u aan zelfreflectie ontbreekt en u nooit verontschuldigen aanbiedt voor uw rol in het conflict. Jouw verontschuldiging is een "oproep" in een oproep-en-reactie sequentie die onmiddellijk de sociale response uitlokt van "het is oké" vergeving. Als het kind verzuimt de Herstelresponse ("vergeving"), welke is ingegeven door de verontschuldiging oproep, te geven, is dit direct duidelijk voor de therapeut of de forensisch onderzoeker: "de ouder is vol begrip en streeft naar reparatie, maar het kind biedt onredelijke weerstand."

Reageer primair met een Intentie om te Begrijpen. Niet verdedigen. We zullen zo meteen over herkadere praten (een andere essentiële Jiu-jitsu ouderschapstechniek). Wanneer het kind aanvalt, zal de Intentie om te Begrijpen de energie van de aanval absorberen. U klinkt vol begrip en redelijk, in directe tegenspraak met de vertelsel karakterisering welke door uw kind en ex-echtgenoot over u gemaakt wordt. U hoeft hun verdraaiingen niet verbaal tegen te spreken (daardoor zal u alleen maar defensief en ongevoelig klinken met gebrek aan zelfreflectie); In plaats daarvan weerspreekt u het valse verhaal rechtstreeks door ANDERS te zijn dan wat zij zeggen dat u bent.

Een Intentie om te Begrijpen onthult ook hun verdraaide en valse communicatie-dynamiek ter voorbereiding van een poging tot het aanbrenge van een communicatie Jiu-jitsuklem. "Dus je zou willen dat ik meer naar je luisterde en meer zou doen wat jij wilde?" Dit is de Jiu-jitsu aanpak voor de metaforische arm-klem of been-klem submissie greep. Je gebruikt je Intentie om te Begrijpen om je positie uit te breiden richting hun kwetsbaarheid.

"Die dag, niettemin, had ik thuis eten op ons wachten." Je vergrendeld de armklem, het in stelling brengen van de tegenstrijdigheid, hun onbuigzaamheid. Dit is een Intentie om een Taak uit te voeren (dat wil zeggen, wat het kind wil is niet relevant is, de Taak, in dit geval het avondeten dat thuis wacht, is belangrijker dan de wil of de wensen van het kind). Wanneer we van een Intentie om een Taak uit te voeren of van een intentie tot Verandering gebruik maken in Jiu-jitsuouderschap is het om de klem te vergrendelen, Maar we moeten snel terugkeren naar de relatie opbouwende van de Intentie om te Begrijpen en de Intentie om Samen te zijn Met.

"Wat moeten WE doen als WE al eten thuis op ons hebben wachten en je wil ...?" dit ontgrendelt de klem. Merk eerst het gebruik van "wij" op, wat een verbindingswoord is. We maken hier samen deel van uit. Wij hebben samen een probleem op te lossen. Hoe lossen WE dit probleem op? Dan vragen we het kind met het compromis te komen in plaats van deze zelf voor te stellen, wat direct het valse vertelsel weerspreekt dat "zij (of hij) altijd haar (zijn) zin moet hebben". Dat hoeft je ook niet. Maar er zijn ook wel beperkingen in de wereld. Hoe gaan WIJ daar mee om?

"Ik haat jouw avondmaaltijden ..." het kind probeert de Jiu-jitsu communicatie klem te vermijden door van onderwerp te veranderen en in de aanval te gaan. De slag van de aanvaller. Niet terugslaan. Je kan niet winnen door te vechten als aanvaller. Blijf bij de Jiu-jitsu-aanpak van "vechten vanuit de onderop positie". De communicatie van ongelof: "Echt?" ontkracht indirect, maar effectief het waarheidsgehalte van de verklaring van het kind (d.w.z. de verklaring van het kind was zo bizar dat het een uitroep van mild ongelof veroorzaakte). Gevolgd door een acceptatie van de verklaring van het kind alsof het echt was, zodat u doorgaat met uw poging om de wereld van het kind vanuit het gezichtspunt van het kind te begrijpen ("Wat als we ingevroren maaltijden zouden halen ..."). Je bent volledig redelijk, in staat tot compromissen en in onderhandeling, zodat jouw Jiu-jitsu ouderschap de onbuigzaamheid en vijandigheid van het kind onthult (en de leugens dat je egoïstisch, egocentrisch, niet flexibel, kritisch bent en een gebrek aan zelfreflectie hebt). U bent juist het toonbeeld van gevoelig begrip, flexibiliteit en samenwerking.

"Nee, het is altijd wat jij wilt doen." De Jiu-jitsu-communicatie laat het kind vastlopen, dus de communicatie van het kind drijft steeds verder af – en klinkt gedesorganiseerd. Uiteindelijk zal u gewoon moeten losmaken, maar terwijl u loslaat, laat u het kind peinzend achter over de inconsistentie van zijn of haar eigen overtuiging, dat u gemeen en ongevoelig bent in vergelijking met de feitelijke ervaring van het kind aangaande uw getoond begrip en gevoeligheid. En u heeft het proces van het kind onthult aan de therapeut of forensische evaluator, evenals de leugens dat u een 'ongevoelige / gewelddadige ouder' bent, maar zonder hen ooit verbaal uit te dagen (d.w.z. vermindering van de aanvallers aanpak van het conflict).

"Dus u vraagt om meer input" is een Intentie om te Begrijpen om de volgende Jiu-jitsu communicatieklem in te zetten "ik ben in de war ...". In echt Jiu-jitsu heeft elke klem een naam. In Jiu-jitsucommunicatie zou dit de "ik ben in de war ..." klem zijn. Wanneer op het juiste moment ontgrendelt kan het verwoestende communicatie gevolgen hebben. Het wordt aangebracht door twee of drie uitbreidingen op de positie van het kind door middel van herhaalde Intenties tot Begrijpen. Zodra de positie van het kind is uitgebreid en onthuld, dan kan de communicatie klem van "Ik ben in de war" worden aangebracht; "Ik ben in de war, eerst zei je x, maar hoe zit het met y?" Hoe het kind reageert is vrij irrelevant. "Ik ben in de war" is een submissie klem, waardoor het veel verder gaan dan dat waarschijnlijk snel leidt tot explosieve woede bij het kind. Laat deze communicatielijn gaan (d.w.z. ontgrendel de klem) en begin als je wilt een andere lijn met nieuwe Intenties om te Begrijpen en Samen te zijn Met (d.w.z., ik hou van je, ik geef om je, ik ben blij om bij je te zijn).

De Herformulering

Een zeer krachtige Jiu-jitsu ouderschaps-beweging is de herformulering. Deze neemt de afwijzende kritiek van een kind (de stelling) en herformuleert dit als: het kind dat zijn/haar verlangen naar liefdevolle verbintenis uitdrukt (het tegengestelde). Het ogenblik van ontsteltenis bij het kind kan bij deze communicatie-omkering soms enigszins grappig zijn.

Kind: "Het moet altijd gaan zoals jij dat wil. We moeten altijd dingen doen die jij wilt doen."

Ouder: Dus je vindt de plaatsen waar we heen gaan niet leuk, je geniet daar niet van?
(Intentie om te Begrijpen)

Kind: Ja.

Ouder: Het spijt me dat je dat zo ervaart, lieverd. (Uitnodiging om te Repareren; En genegenheid is een Intentie om Samen te zijn Met) Dus je wilt naar plaatsen waar we samen plezier zouden kunnen hebben? Waar zou dat dan zijn? Waar kunnen we dan heengaan waar we het ook leuk samen zouden hebben? (Herformuleerde kritiek als: het kind wat een verlangen uitdrukt om Samen te zijn Met).

Kind: Ik wil nergens naar toe met jou.

Ouder: Dus dan ben ik even de kluts kwijt nu in de war.. Eerst zeg je dat je meer inbreng wilt hebben in waar we heen zullen gaan zodat het voor jou leuker is, en nu zeg je dat je geen inbreng wilt hebben. Ik ben in de war, wil je inbreng hebben of wil je geen inbreng hebben? ("Ik ben in de war ..." klem, gekoppeld aan een Intentie om te Begrijpen – "wil je inbreng hebben of wil je geen inbreng hebben")

Kind: Ik wil helemaal niets met je te maken hebben. Ik wil gewoon bij papa thuis blijven.

Ouder: Het spijt me, lieverd. (Uitnodiging om te Repareren; en genegenheid is een Intentie om Samen te zijn Met) Maar ik hou van je. Jij bent de lust van mijn leven. Jij bent alles voor me en ik vind het gewoon fijn om bij je te zijn. We kunnen vast wel iets vinden dat je samen wilt doen. (Meerdere Intenties om Samen-te-zijn-Met barrage)

Het kind opent de aanval met het “egoïstische – we moeten altijd jouw zin doen” thema. De Jiujitsureactie is het vermijden van een tegen-aanval als “dat is niet waar, laatst nog deden we ...” hetgeen alleen maar zal leiden tot “Zie je wel, je luistert nooit naar wat ik zeg. Je luistert nooit naar me.” In plaats daarvan is de Jiujitsureactie een Intentie om te Begrijpen welke de energie van de kritiek-van-het-kind aanval absorbeert en de herformulering opzet. De verontschuldiging communiceert een Uitnodiging om te Repareren gevolgd door een Herformulering welke veronderstelt dat de communicatie van het kind een verlangen om Samen te zijn Met uitdrukt. Als het kind klaagt over geen leuke tijd te hebben (de stelling), dan impliceert dit dat het kind een leuke tijd met die ouder wil hebben (het tegengestelde). Oké, dus waar wil je heen ? Wanneer het kind aanvalt dan ontwijken we dat en zal het kind in onze richting vallen.

Het lukt het kind niet om met een georganiseerde reactie voor de dag te komen en dus wijkt het uit naar openlijke afwijzing. Dit onthult zo “het proces van het kind” aan de therapeut of forensisch onderzoeker – “Wauw, die ouder is helemaal begripvol en coöperatief maar het kind is zo vijandig en afwijzend” – en ondergraaft volledig het valse vertelsel wat over u wordt gepresenteerd, dat u ongevoelig bent, dat u egoïstisch bent, dat u altijd uw zin moet hebben, en dat u nooit naar het kind luistert.

Dus kom nu met de "Ik ben in de war ..." beweging: “Je zei dat je meer leuke dingen wilde doen, maar dan zeg je dat je geen leuke dingen wilt doen. Welke is het nu ? Nu heb je de communicatie klem, vastgezet met een Intentie om te Begrijpen (“Wat wil je? Wil je inbreng hebben of niet? “).

Het kind kan de coherentie in de communicatie niet vasthouden en vervalt in openlijke afwijzing, waardoor de beschadigde relatie-dynamiek van het kind onthuld wordt en u zich laat zien als de belichaming van een redelijke, begripvolle en liefhebbende ouder.

In tegenstelling tot de openlijke afwijzing van het kind mondt de Jiujitsu reactie uit in een sterke Intentie om Samen-te-zijn-Met barrage – beginnend met een “Uitnodiging om te Repareren” verontschuldiging (omdat het kind jou niet aardig vindt) – gevolgd door de “ik hou van jou” oproep welke van nature tot het antwoord “ik hou ook van jou” zal aansporen (oproep-en-response), zelfs als dit niet wordt uitgedrukt. En daarna enige serieuze liefdevolle communicatie (i.e. Intentie om Samen-te-zijn-Met).

Een ander herformulerings-scenario:

Kind: Je bekritiseert me altijd voor elk klein dingetje.

Ouder: Echt? (het uitdrukken van mild ongeloof, communiceert op subtiele wijze het onkrachten van juistheid) Je hebt het gevoel dat ik je altijd bekritiseer? (Intentie om te Begrijpen; absorbeert de energie van de kritiek) Het spijt me dat je je zo voelt, lieverd. (Uitnodiging om te Repareren; En genegenheid is een Intentie om Samen te zijn Met) Ik hou zoveel van je; ik wil niet dat je het gevoel hebt dat ik je altijd bekritiseer. (Intentie om Samen-te-zijn-Met; Intentie om te Veranderen, voorzichtig – verwijder je snel) Over wat voor soort dingen heb je het gevoel dat ik je bekritiseer? (Sterke Intentie om te Begrijpen door uitnodiging tot kritiek)

Kind: Je zegt "doe dit, doe dat" en als ik het dan niet snel genoeg doe dan wordt je boos."

Ouder: Dus je houdt er niet van als ik boos op je wordt?

Kind: Nee.

Ouder: Dus wanneer ik boos op je ben, voel je dat ik niet blij met je ben en je niet aardig vind? (Intentie om te Begrijpen de herformulering inzetten; "jij vindt mij niet aardig stelling" naar het "ik wil dat je me aardig vindt" tegendeel)

Kind: Yep.

Ouder: Het spijt me lieverd. Dus je zou liever zien dat we meer knuffelen en lachen, en meer genegenheid delen, en wanneer ik boos ben dan zit dat in de weg van het nauw verbonden voelen? (herformulering; de kritiek van het kind op de ouderlijke boosheid is geherformuleerd als het verlangen van het kind naar zich nauw verbonden voelen).

Kind: Uhh, nee ik wil niets met je te maken hebben.

Ouder: Dus nu ben ik helemaal in de war. Je zegt dat je het niet fijn vindt als ik boos op je ben of kritisch over je. Dus je wilt dat ik aardiger en vriendelijker ben zodat we een hechtere relatie kunnen hebben. (“Ik ben in de war” klem wordt gevolgd door een herformulering van de kritiek van het kind als: een verlangen om zich te verbinden).

Kind: Uhh, nee. Ik wil alleen dat je me met rust laat.

Ouder: Dus, ben ik nog steeds in de war. Bedoel je dat het niet uitmaakt of ik aardig tegen je ben of niet, je wilt gewoon geen relatie met mij ook al ben ik aardig tegen je? (de klem van “ik ben in de war” voortzetten gevolgd door Intentie om te Begrijpen)

Kind: Yep.

Ouder: Waarom niet? (eenvoudig, direct, uitdagend, Intentie om te Begrijpen), ik hou zoveel van je lieverd. (Intentie om Samen-te-zijn-Met; “ik hou van je/Ik hou ook van jou” Oproep en response) Jij betekend alles voor mij. Jij bent mijn wereld. Waarom wil je geen liefde en genegenheid delen? Ik hou zoveel van je en ik vind je alleen maar schitterend. . (Meerdere Intenties om Samen-te-zijn-Met barrage met een vlugge Intentie om te Begrijpen)

Kind: Omdat ik een hekel aan je heb.

Ouder: Het spijt me, lieverd (Uitnodiging om te Repareren) Ik wilde dat er iets was wat ik kon doen om de dingen te veranderen. (Uitnodiging om te Repareren)

De herformulering (zoals hier kort besproken) neemt de stelling (de these) uitgedrukt door middel van de kritiek van het kind en draait deze om in het geïmpliceerde tegengestelde (de antithese). Bijvoorbeeld, “je bent gemeen tegen me” wordt “ik wil dat je aardig tegen me bent” en “je schreeuwt altijd tegen me” wordt “ik wil genegenheid met je delen”).

De Breuk-en-Herstel sequentie.

Gezonde relaties betreffen een relatiedans van het zich verenigen, scheiding en opnieuw het zich verenigen. De relatieperiodes van verenigd te zijn produceren een heerlijk warm gevoel van begrepen te worden en van toebehoren. De scheidingen onderbreken dit warme positieve gevoel en worden zo ervaren als mild pijnlijk, waardoor boosheid in de relatie opduikt. Twee deelnemers aan de relatie doen dan een relatiedans van communicatie en relationele bewegingen welke zijn ontworpen om de "breuk" in het relatieveld te "herstellen".

Deze kleine " Breuk-en-Herstel" sequenties stellen ons in de staat om een gezonde "zelfstructuur" te ontwikkelen van onze authentieke individualiteit (breuk) binnen een verzorgende sociale context (herstel). Breuk-en-Herstel" sequenties ontwikkelen ook "dikte" en complexiteit in de relatie, waarin het kind leert dat, ongeacht hoe slecht de dingen ook worden (de breuk) er altijd een manier is om het te repareren(het herstel); we hebben een manier om negatieve emoties en relaties om te zetten in positieve emoties en relaties.

Onderzoek naar " Breuk-en-Herstel" sequenties heeft uitgewezen dat de intensiteit van de breuk-component niet inherent beschadigend is, zolang de relatie kan worden gerepareerd.

Wat wel emotioneel en psychisch schadelijk is, is het onvermogen om de relatie te repareren, waarbij:

- de deelnemers bang zijn om authenticiteit uit te drukken uit angst voor het doen ontstaan van een onherstelbare inbreuk welke de deelnemers in een staat van eenzame isolatie zou brengen, óf
- de deelnemers voortdurend conflicten laten ontstaan die niet worden hersteld, waardoor de deelnemers zich voortdurend geïsoleerd, alleen en vervreemd voelen.

De Verontschuldigungs sequentie.

We maken nu eenmaal fouten. Binnen de wetenschappelijke literatuur worden relatiefouten 'empathische mislukkingen' genoemd. Ze zijn normaal, en ze zijn zelfs gezond omdat ze de breuk in de "breuk en herstel" sequentie vertegenwoordigen die essentieel is voor gezonde zelfstructuur ontwikkeling (d.w.z. het creëren van een authentieke Zelf, ingebed in een verzorgende sociale context).

Omdat we fouten maken, en omdat fouten gezond zijn zolang we de relatie maar Repareren hebben we een prachtige herstel-communicatie laten ontstaan, welke "een verontschuldiging" ("het spijt me") wordt genoemd. Godzijdank. We hoeven niet volmaakt te zijn. Perfectie is in feite ook niet gezond. Empathische mislukkingen zijn normaal en gezond bij het leiden naar en door de "breuk en herstel" sequentie. We moeten gewoon de relatie herstellen wanneer we fouten maken.

De Verontschuldigungs sequentie bevat drie stappen:

1. We moeten begrijpen wat we verkeerd hebben gedaan.
Dit is een cruciale stap. Als we niet begrijpen wat we verkeerd hebben gedaan, zal dat onze verontschuldiging onoprecht en ondoeltreffend maken. Dit is typisch het stadium waarin mensen redetwisten. De gekwetste persoon probeert de kwetsende partner te vertellen wat die partner verkeerd heeft gedaan (d.w.z. de empathische mislukking) wat resulteerde in de kwetsing van deze in de relatie. De kwetsende partner voelt zich bekritiseerd en voert ter verdediging aan dat hij of zij geen letsel wilde veroorzaken (d.w.z. "het is niet mijn schuld"). Echter, deze verdediging klinkt voor de gegriefde partner alsof de andere persoon niet begrijpt wat hij of zij verkeerd heeft gedaan, waardoor de gegriefde partner nog krachtiger probeert om de kwetsende partner te onderwijzen met betrekking tot de empathische mislukking die de kwetsuur veroorzaakte. De kwetsende partner voelt zich nog krachtiger bekritiseerd over dat hij "fout" is en gaat zo sterker in de verdediging, hetgeen de escalatie van de strijd voortzet (d.w.z. de breuk).

Echter, zodra de kwetsende partner ophoudt defensief te reageren en zijn of haar empathische mislukking begrijpt (d.w.z. we maken fouten), dan kan de herstel sequentie aanvangen. De eerste stap is voor de "kwetsende" partner in de relatie om te begrijpen wat hij of zij "verkeerd" heeft gedaan (d.w.z. de empathische mislukking). Een Intentie om te Begrijpen staat centraal bij de het starten van de Reparatie Sequentie.

2. De verontschuldiging.

Deze fase is vrij rechttoe rechtaan en eenvoudig... "Het spijt me."

Als succesvol door de eerste fase heen is genavigeerd, zodat de gegriefde partner het gevoel heeft dat de kwetsende partner het vergrijp (d.w.z. de empathische mislukking) waar hij of zij zich schuldig aan maakte en de kwetsuur van de gekwetste partner die daardoor veroorzaakt werd, volledig begrijpt, dan is de verontschuldiging "Het spijt me" vaak voldoende om de breuk te repareren en de relatie te herstellen.

Soms is er echter een derde stap nodig.

3. Restitutie.

Soms is kwetsuur te pijnlijk, zodat de verontschuldiging onvoldoende is om de relatie te herstellen. In deze gevallen kan een derde stap nodig zijn : " Wat kan ik doen om de dingen beter te maken ?" – "Wat kan ik doen om het weer goed te maken ?"

Soms is deze eenvoudige vraag genoeg om de gegriefde partner's emotionele pijn te verzachten waardoor de relatie herstelt kan worden (Typisch bezegeld door een liefdevolle weergave van verbondenheid, zoals een knuffel). Soms moet er een vorm van restitutie onderhandeld worden om de balans in de relatie te herstellen (gerechtigheid).

De Verontschuldigungs sequentie is:

1. Wat heb ik gedaan? (uitnodigen tot kritiek)
2. Het spijt me. (verontschuldigen)
3. Wat kan ik voor je doen om het weer goed te maken? (restitutie aanbieden)

Uitnodigen tot kritiek door middel van een Intentie om de wereld van de andere persoon, vanuit het perspectief van die andere persoon, te begrijpen, initieert de Verontschuldigungs sequentie. Het aanbieden van de verontschuldiging "Het spijt me" weerspiegelt een Uitnodiging tot Herstel van de relatie.

Bij normale sociale communicatie, is de uitdrukking 'Het spijt me' de eerste helft van een "oproep-en-response" sequentie waarbij vergeving het geactiveerde antwoord is- "het is oké." Als de kwetsing voortduurt, kan aanvullende verzachting met een "Intentie om te Begrijpen" nodig zijn ("Wat kan ik doen om het beter te maken") om uiteindelijk de relatie te herstellen.

Emotionele Toon

Er zijn vier primaire emoties, Boos, Verdrietig, Bang en Vrolijk. Elk emotioneel kanaal heeft unieke eigenschappen en functies. Het valt wederom buiten het kader van de alhier aangeboden discussie om het emotiesysteem uitgebreider te bespreken, maar het is hier eenvoudigweg belangrijk om zich te concentreren op de aard en rol van het Vrolijk emotioneel kanaal. Het probleem van "ouderverstoting" is in wezen een verstoring van de normale werking van het hechtingssysteem van het kind en het zich verbinden met de doelwit ouder. Van de vier primaire emoties, is "Vrolijk" de sociaalverbindende emotie. Wanneer we binnen een sociale groep lachen, begint iedereen te lachen, zelfs al weten ze niet waarom ze lachen. Lachen is besmettelijk; het verspreidt zich van brein naar brein naar brein. Boosheid beschadigt altijd de psychologische verbinding. Vrolijkheid nodigt uit tot en brengt een psychologische verbinding tot stand.

Het psychologische verbindingssysteem stelt ons in staat om te voelen wat de acteurs voelen wanneer we naar een speelfilm kijken. Wat gebeurt er, echter, wanneer de speelfilm té eng wordt, wat doen we dan? We kijken weg; we verbreken de verbinding. Kinderen voelen wat hun ouders voelen, net zoals wij voelen wat de acteur in de speelfilm voelt. Wat gebeurt er als ouders zich te verdrietig voelen, te boos, te bang, te gespannen? Al die gevoelens worden direct ingevoerd in de ervaring van het kind nét zoals wanneer wij naar een speelfilm kijken. Als het té pijnlijk is om psychologisch verbonden te blijven met een ouder, zal het kind zich terugtrekken uit zijn of haar verbinding met die ouder.

De terugtrekking uit een psychologische verbinding veroorzaakt een enorm gevoel van psychologische eenzaamheid en ontworteling bij het kind. Het kind begrijpt hoogst waarschijnlijk niet wat de bron is van deze pijnlijke ervaring maar onderkent simpelweg dat het iets te maken heeft met die ouder. Die ouder veroorzaakt op de een of andere wijze pijn. En vaak schrijft het kind de oorsprong van deze pijn ten onrechte toe aan redenen welke aangereikt worden door de andere ouder, de ex-partner: "dat de doelwit-ouder een slechte ouder is".

Dus we moeten de psychologische verbinding van het kind met u herstellen.. Wanneer je in een geestestoestand bent van woede, angst of verdriet, zal dit een psychologisch herv verbinden van het kind met jou belemmeren omdat dit voor het kind pijnlijke gevoelens zijn waar het zich bij aan moet sluiten. Echter, de emotie van vrolijk - in dit geval een laag-niveau van vrolijkheid/ plezier - zal uitnodigen tot psychologische verbinding. Vrolijk is de sociale verbindings-emotie.

Vrolijk is de 'loslaat' emotie, geen zorgen, alles komt goed. Op een schaal van 1 tot 10, is de vrolijke / plezierige geestestoestand die we willen bereiken, niet erg intens, slechts een 1 of een 2, wat neerkomt op een laag-niveau "achtergrond gemoedstoestand" van ontspannen, rustig en aangenaam (om te conceptualiseren wat een laag-niveau vrolijke gemoedstoestand is, denk aan Dalai Lama; Hij is in een algemene achtergrond gemoedstoestand die vreedzaam, ontspannen, medelevend en prettig is; Laag-niveau vrolijk).

Als we verstrikt raken in de klachten, het gedrag en de kritiek van het kind en deze ernstig nemen, zullen we in een angstige geestestoestand zijn. Angstig neemt de dingen serieus. Of misschien zal de afwijzing van het kind een ouderlijke gemoedstoestand van verdriet en pijn teweegbrengen, of woede over de opstandigheid en vijandigheid van het kind. Al deze geestesgesteldheden zullen de reparatie en de vorming van een psychologische verbinding met het kind verhinderen omdat we het kind vragen een psychologische verbinding te vormen met een ouderlijke geestestoestand die overstuur is.

Een laag-niveau vrolijk, ontspannen en aangename gemoedstoestand is daarentegen aanstekelijk. Vrolijk is besmettelijk. Het verspreidt zich van brein naar brein naar brein. Vrolijk is de sociale verbindingsemotie. Het ontspant emotionele verkramping, het is de 'loslaten'/'maak je geen zorgen' geestestoestand.

Laagniveau vrolijk (een 1 of een 2) communiceert ook dominantie. Terwijl we geneigd zijn bij een dominante emotie te denken aan boosheid, communiceert vrolijk ook dominantie. Vrolijk communiceert ontspannen, dat er geen dreiging waargenomen wordt. Als je me aanvalt en ik lach en ben geamuseerd door je aanval, communiceert mijn reactie van ontspannen vermaak dat ik jou niet als een bedreiging ervaar. Ik ben dominant.

Dus als jouw kind een verheven hyperbevoegdheid in de ouder-kind relatie laat zien, waarin het kind jou beoordeelt als ouder én als persoon, wanneer je een rustige, ontspannen, gemoedstoestand van milde geamuseerdheid (laag niveau "1 of 2" Vrolijk) aanhoudt, zal je je voortdurende dominantie binnen de relatie blijven communiceren zonder dat je je toevlucht hoeft te nemen tot machts-uitoefening welke verband houdt met woede of Dominantie –Submissie netwerken.

Dat is de reden waarom, wanneer het kind de een of andere ongehoorde beschuldiging tegen je uit, als je dan zeer kort afwijzend verrassend reageert ('Echt?') of een korte uitbarsting van een laag-niveau geginnik, zal je de beschuldiging van het kind ontcrachten zonder deze eigenlijk aan de orde te hoeven stellen("dit is zo'n onzin, dat het bijna vermakelijk is").We kunnen alleen dan met geamuseerdheid reageren op een aanval van de andere persoon,wanneer we dominant zijn en veilig zijn binnen de relatie. Een achtergrond gemoedstoestand van laag niveau Vrolijk (een "1" of "2" op een 10-punt schaal) communiceert dominantie en veiligheid.

Een belangrijke voetnoot hier is echter dat een persoon niet serieus nemen door deze uit te lachen, als zeer pijnlijk wordt ervaren door deze persoon. Bij het aanhouden van een achtergrond gemoedstoestand van laag niveau Vrolijk, is het heel belangrijk om het op een héél laag niveau te houden. We willen die ontspannen, geen zorgen, kalme liefdevolle betrokkenheid van een laag niveau Vrolijke brein, niet een invaliderende minachtende, "jij kan niet serieus genomen worden" communicatie van meer openlijke vrolijkheid, met name als reactie op de gemoedstoestand van boos-vijandig.

Boos wil heel graag serieus genomen worden. Een laag niveau Vrolijk houdt een rustige en ontspannen gemoedstoestand aan die tot psychologische verbinding uitnodigt en kan dienen als de fundering voor een compassievol "Intentie om te Begrijpen" welke een kalmerende liefde, betrokkenheid, en compassie communiceert richting de emotionele pijn die ten grondslag ligt aan de boosheid van het kind. Ons doel voor onze emotionele gemoedstoestand is een kalme, ontspannen, zelfverzekerde, veilige, compassievolle, begripvolle, liefdevolle en accepterende mentale gemoedstoestand. "Geen zorgen, alles komt goed, lieve hemel het spijt me zo dat je zo van streek bent, wat kunnen we doen om het beter te maken". Nodig uit tot het leveren van kritiek, nodig uit tot reparatie.

Oproep-en-Response:

Er zijn twee oproep-en-response sequenties welke bij "Ouderverstotings-relaties" met kinderen, zinvol ingezet kunnen worden:

"Ik hou van je / ik hou ook van jou" - Uitnodiging tot Verbinding.

De "Ik hou van je" oproep prikkelt het "Ik hou ook van jou" antwoord. Deze reactie van "Ik hou ook van jou" wordt automatisch geactiveerd binnen in het kind, zelfs als het kind deze reactie niet openlijk tot uitdrukking brengt. De "Ik hou van je / ik hou ook van jou" Oproep-en-Response komt typisch voor bij een afscheiden vaak ook bij hereniging, en kan vergezeld gaan van een korte sociale verbindingsknuffel.

Telkens wanneer je herenigt of afscheid neemt van je kind (wanneer je je kind ophaalt voor bezoek of terugbrengt na bezoek, wanneer je je kind ophaalt of afzet bij school, wanneer je je kind voor het eerst ziet in de ochtend of wanneer je je kind naar bed brengt 's avonds) kun je een "Ik hou van je" oproep aanbieden om zo een "ik hou ook van jou" response in het brein van het kind te plaatsen, zelfs ook al zal het kind deze niet openlijk tot uitdrukking brengen. De "ik hou ook van jou" response wordt automatisch in het brein van het kind ingevoegd telkens als "de oproep" gemaakt wordt. Het kind spreekt het niet uit, maar het is er automatisch toch. Het is op geringe wijze de afwijzing van de Ouderverstoting te omzeilen en een kleine dosis van affectie en verbondenheid rechtstreeks in de ervaring van het kind te plaatsen.

"Het spijt me / het is oké" - Uitnodiging tot Herstel

De "Het spijt me" oproep van verontschuldiging prikkelt automatisch de "het is oké" reactie van vergeving en staat voor een Uitnodiging tot Herstel bij een geringe relatiebreuk. Bij beperkte breuken is de "Het spijt me / het is oké" oproep-en-response eenvoudigweg de aangewezen sociale etiquette om een conflictvrije relatie mee in stand te houden.

Voor ernstiger Relatiebreuken is een *volledige* Verontschuldiging sequentie (d.w.z. 1. Begrijpen wat we verkeerd hebben gedaan, 2. Verontschuldigen, en 3. Restitutie aanbieden) noodzakelijk om de breuk te herstellen en zal een voortijdig gebruik van de sociale etiquette "Het spijt me / het is oké" oproep-en-response overkomen als oppervlakkig en ontoereikend. De "Het spijt me / het is oké" oproep-en-response inbedden in een dialoog welke rijk is aan Intentie om te Begrijpen zal doorgaans elke perceptie van oppervlakkigheid wegnemen.

Jiu-jitsu“Ouderschapsgrepen”.

De communicatiegrepen van Jiu-jitsuouderschap worden aangezet door gebruik te maken van een serie van Intenties om te Begrijpen om verbale zinnen van verstoorde communicatie uit te vergroten en bloot te leggen. Als de verstoorde communicatie eenmaal is geïsoleerd en blootgelegd kan een Jiu-jitsu communicatieklem gebruikt worden ter vergrendeling van de verstoorde communicatie, en een opvolgende Intentie om te Begrijpen kan het kind aansporen tot submittie door “af te tikken”.

Bij werkelijke Jiu-jitsu hebben verschillende grepen ook verschillende namen; Mogelijke namen voor de communicatie grepen bij ouderschaps Jiu-jitsu kunnen zijn;

“Ik ben verward”

Deze communicatie vergrendelende klem onthult tegenstrijdigheden en irrationele kritiek. Hij wordt aangebracht door de tegenstrijdigheden en irrationele kritiek uit te lokken met behulp van een serie van Intenties om te Begrijpen. Als de tegenstrijdigheden en irrationele kritieken eenmaal volledig blijken, dan zal “ik ben verward”, gebruikt worden om de tegenstrijdigheden en irrationele kritieken vast te stellen, gevolgd door de “Intentie om te Begrijpen”klem welke het kind vraagt de tegenstrijdigheid op te lossen.

De Herkadering;

De Herkadering keert de betekenis van de kritiek van het kind om richting een verbindings-motivatie. De thesis (stelling) draagt in zichzelf de antithesis (het tegenovergestelde). “Zwart” zeggen impliceert het bestaan van “wit”. “Boven” zeggen impliceert het bestaan van “beneden”.

Dus als het kind zegt dat hij of zij het niet leuk vindt om door jou bekritiseerd te worden, impliceert het dat het kind door jou gecomplimenteerd wil worden en jouw respectvolle benadering. Als het kind zegt dat het niet altijd wil doen wat jij wil doen, impliceert het dat het kind wél die dingen met je wil doen waar hij of zij plezier aan beleeft. Dat het kind een positieve en fijne tijd met je wil doorbrengen. De Herkadering verandert de stelling van het kind (d.w.z. de thesis) in het geïmpliceerde tegenovergestelde (d.w.z. haar antithesis):de door het kind betuigde afwijzing wordt omgekeerd richting een gecommuniceerd verlangen naar verbinding.

Het kind zal natuurlijk de geïmpliceerde antithesis ontkennen, echter de communicatie van het kind is niettemin vastgelopen in een logische contradictie (d.w.z. als jij klaagt dat ik niet aardig tegen je ben, moet dat betekenen dat je wil dat ik aardig tegen je ben.).

De krachtigste herkadering is wanneer het kind zelf de thesis naar voren brengt; “Ik vind jou niet aardig want je bent gemeen tegen mij” welke de uitvergrootte antithesis in zich draagt “ik wil dat je aardig bent, ik wil dat je naar me lacht, ik wil dat je van me houdt”. Het herkaderen van “Je bent gemeen tegen mij” naar “ik wil dat je van me houdt” kan zo ongeloofelijk krachtig zijn dat dit rechtvaardigt om communicatie tijd te wijden aan het opzetten van deze Jiu-jitsu communicatie ouderschapsklem. Nodig het kind uit om kritiek te leveren over hoe gemeen je bent (bijv. “zijn er nog andere manieren waarvan jij denkt dat ik gemeen tegen je doe?”). Merk op dat een Intentie om te Begrijpen niets zegt over realiteit of de waarheid. Je legt hier geen bekentenis af dat je ook echt gemeen bent. Een Intentie om te Begrijpen is eenvoudigweg het streven om de ervaring van het kind te begrijpen vanuit het gezichtspunt van het kind. “Zijn er nog andere manieren waarvan **JIJ DENKT** dat ik gemeen tegen je doe?” Een Intentie om te Begrijpen definieert geen realiteit of waarheid; het is gewoon het streven om de beleving van de andere persoon te begrijpen.

Nodig het kind uit om uit te wijden over op welke wijze het kind het niet leuk vindt als je “gemeen” doet (“Dus je vind het echt vervelend als ik boos op je ben?” - welke de antithesis aanzet naar het kind dat affectie wil, d.w.z. het tegenovergestelde van je boosheid).

Nodig het kind uit om te klagen over het feit dat je nooit iets leuks met hen doet. (“Dus je vindt de dingen die we samen doen niet leuk? En dat zit je dwars?” - welke de antithesis aanzet van het kind dat leuke dingen met je wil doen.)

Wanneer de verbale zin is uitvergroot en blootgelegd, vergrendel dan de Herkadering (“Dus je vind het vervelend als ik boos op je ben? Het spijt me. Wat als ik je van nu af aan meer knuffels geef en vaker tegen je glimlach? We zouden elkaar drie keer per dag kunnen knuffelen en elkaar twee keer per dag een compliment geven. Zou dat beter aanvoelen?” - De klacht van het kind over ‘gemeen’ herkaderen naar de antithesis ‘genegenheid willen’ en daarna de klem vergrendelen d.m.v. een Intentie om te Begrijpen; “Zou dat beter aanvoelen?”).

Het kind zal dit aanbod afslaan. Maar nu heb je de communicatie van het kind verschoven van klagen over hoe gemeen je bent naar klagen over het niet willen open staan voor affectie, niet gelukkig willen zijn, geen liefde willen krijgen. Op deze manier word er blootgelegd. Dit onthult aan de therapeut, de forensische onderzoeker(en aan het kind) hoe ongelooflijk irrationeel de klachten van het kind zijn.

Als therapeut zet ik soms deze Herkaderings klem voort door het kind te vragen;

“Vind jij dat het probleem met deze wereld is dat er teveel geluk is, teveel liefde; zo dat je het gevoel hebt dat je zoveel mogelijk liefde en geluk moet verwijderen wanneer het ook maar kan? ...”Nee, nee, nee, er is teveel liefde, er is teveel geluk, we kunnen er niet nóg meer liefde en geluk bij hebben, het is teveel!” – Of denk je dat er te weinig geluk op de wereld is, de wereld zo vol zit van verdriet en pijn waardoor we er geluk aan toe moeten voegen waar en wanneer we maar kunnen.
<onderbreking> “Persoonlijk, denk ik dat er te weinig geluk en liefde is op de wereld en ik denk dat we een verantwoordelijkheid hebben om geluk en liefde te geven waar en wanneer we maar kunnen. Maar dat is alleen maar wat ik denk.”

Bij de Herkaderingsklem, wijst het kind je niet langer af omdat je gemeen bent of een slechte ouder; het kind wijst je af omdat je een geweldige en liefdevolle ouder bent. Dat is gewoon bizar. Ta-da. Je hebt je punt aangetoond aan de therapeut, de forensische onderzoeker (en aan het kind), dat de afwijzing van jou door je kind niet is omdat jij iets fout hebt gedaan, je getuigt van zelfreflectie aangaande je eigen ouderschap, je bent begripvol ten aanzien van de kritiek van je kind, je bent flexibel en hebt een coöperatieve instelling, je onderhandelt. Je bent een liefdevolle en liefhebbende ouder. Maar het kind laat nu irrationele weerstand zien en is inflexibel. De therapeut en de forensische onderzoeker zien nu duidelijk dat dit nergens op slaat. Het kind argumenteert tégen geluk, tégen affectie en tégen het doen van leuke dingen.

De Herkadering, als deze goed wordt opgezet en vergrendeld, draait de negatieve/afwijzende thesis om naar zijn tegengestelde positieve / liefdevolle antithesis, en daardoor openbaart het de weerstand van het kind om een positieve en liefdevolle relatie met jou te hebben.

Uitnodigen om met oplossingen te komen.

Het kind uitnodigen om met oplossingen te komen onder het mom van een Intentie om te Begrijpen verschuift het uiten van negatieve kritiek naar toenadering en verbindende communicatie. De vraag om oplossingen begint typisch met; "Wat zouden we moeten doen als....?"

Uitnodigen om met oplossingen te komen kan het voor het kind heel moeilijk maken om weerstand te blijven bieden. De kritiek van kind ontmoet geen verdediging van jou en verliest daardoor zijn kracht.

In de afwezigheid van verdedigende reacties die het conflict rond de kritiek gaande houden ("Jij bent gemeen." - "Nee, dat ben ik niet" - "Ja, dat ben je wel"- "Nee, dat ben ik niet" ...) lost de energie van de kritiek gewoon op in Jiu-jitsu communicatie van het onvermoeibaar zoeken naar oplossingen (d.w.z. "Dus, wat kunnen we hier aan doen?"). Het onvermoeibaar maar zachtaardig zoeken naar oplossingen.

Als je zelf de oplossingen naar voren brengt, zal het kind elk voorstel teniet doen. Het kind uitnodigen om met oplossingen te komen daarentegen onthult de irrationele inflexibiliteit van het kind. Uitnodigen om met oplossingen te komen kan voorafgegaan worden door de "ik ben verward ..." klem om het kind uit te nodigen om "af te tikken" in het aanzien van de intrinsieke inconsistenties en contradicties van zijn/haar communicatie.

Uitnodigen om kritiek te leveren.

Uitnodigen om kritiek te leveren vormt een sterk gecommuniceerde Intentie om te Begrijpen waarbij de verstoorde relatie dynamiek wordt onthult. De energie welke samenhangt met de kritiek vervliegt uiteindelijk wanneer het geen weerstand meer tegenkomt.

Conflict en weerstand voeden continu de energie van kritiek ("Jij bent gemeen." - "Nee, dat ben ik niet" - "Ja, dat ben je wel"- "Nee, dat ben ik niet" ...). Een continu Intentie om te Begrijpen, in het bijzonder één waarbij word uitgenodigd om kritiek te leveren, zal langzaam maar zeker de energie van de kritiek doen vervliegen. Alles is gezegd. Onder normale omstandigheden zou dit de gelegenheid geven om de dialoog door te schuiven naar de volgende fases van conflictresolutie, verontschuldigen, oplossingen zoeken en het repareren van de relatie.

Echter bij “Ouderverstotingsgezinsdynamiek” is de kritiek een doel op zich en heeft het kind “nul” motivatie om de relatie te herstellen.

Daarentegen, door het onschadelijk maken van de energie van de kritiek, een continue Intentie om te Begrijpen welke versneld wordt door het actief uitnodigen om kritiek te leveren, zal de relatie status veel vlotter in het oplossende stadium plaatsen, waarbij het gebrek aan motivatie bij het kind om een oplossing te vinden en veel duidelijker onthult zal worden.

Een observerende therapeut of forensisch onderzoeker kan nu veel duidelijker waarnemen dat het probleem niet is de kritiek die het kind levert maar de inflexibiliteit en diep gewortelde onwil van het kind om het relatieconflict op te lossen.

Intentie om Samen-te-zijn-Metblokkade.

Een sterk liefhebbende blokkade van “Intentie om Samen te zijn Met” uitlatingen ontwapend de tegenstander (“Het spijt me, maar ik hou zoveel van je. Jij betekent alles voor me. Jij bent zo bijzonder voor me dat ik altijd aan je denk. Jij bent de blijdschap in mijn leven.” enz.). Een blokkade van “Intentie om Samen te zijn Met” uitlatingen zal sterk contrasteren met rechtstreeks afwijzende uitspraken van het kind (“Ik haat je. Ik wil je nooit meer zien.” – “Oh mijn lieve hemel, liefje, het spijt me zo .. omdat ik van je hou. Jij betekent alles voor me. I hou gewoon zoveel van je dat ik niet zou kunnen verdragen om je nooit meer te zien. Dat zou echt mijn hart breken, ik hou zoveel van je.”)

Hoewel niet onmogelijk, is het niettemin héél moeilijk om openlijke afwijzing te handhaven in het aanzien van een Intentie om Samen-te-zijn-Met blokkade.

Het Aftikken.

In Mixed Martial Arts vergrendelt de submittie klem het gewricht van de tegenstander in een greep waarbij het gewricht niet gebogen wordt. Als de submittie klem verder uitgebreid zou worden dan zou het gewricht breken. De tegenstander geeft een teken van submittie door met de hand een tikkende beweging te maken op de mat of het lichaam. De submittie klem wordt dan ontgrendeld om zo verwonding van het gewricht van de tegenstander te voorkomen.

Bij Communicatie Jiu-jitsu worden de communicatie processen van het kind uitvergroet, onthult en dan vergrendeld in contradictie en irrationaliteit. Dit zal het vermogen van het kind om "ouderverstotende" communicatie van vijandigheid en afwijzing te handhaven, frustreren. Het kind zal op verschillende manieren tekenen van submittie geven. De communicatie klem verder uitbreiden tot voorbij het teken van submittie wat het kind geeft zou bij het kind explosieve boosheid kunnen uitlokken in een poging de vergrendelde communicatie dynamiek te ontsnappen.

Vormen van aftikken:

1. Sputterende desorganisatie: De communicatie van het kind zal onlogisch en chaotisch worden. Het kind zal opmerkingen maken welke van onderwerp afdwalen en irrelevante beschuldigingen uiten in een poging om de samenhang in de communicatiestroom te verstoren, af te leiden en in de war te sturen.
2. Vluchten: het kind zal de situatie trachten te ontsnappen, ofwel door fysiek op te stappen ofwel door jou te vragen te vertrekken.

Het "aftikken" van het kind moet over het algemeen gerespecteerd worden door de communicatieklem welke je hebt aangebracht weer te ontgrendelen daardoor het kind toe te staan haar/zijn vrije communicatie te herwinnen. Het is belangrijk om aan te tekenen dat geldingsdrang, kracht en macht voortkomen uit het emotionele kanaal van Boosheid en dat deze een laag niveau van boosheid uitdrukken; 1 of 2 op een 10 punt schaal. Anders dan de zwakke emoties van angst en verdriet, en de ontspannen/geen zorgen emotie doet de emotie van boosheid, kracht en macht aan zich ontleen. Laag niveau boosheid, een 1 of een 2 welke staat voor het zich laten gelden en een stem zonder de boze of pijnlijke emotionele toon. De emotie van boosheid breekt altijd de psychologische verbinding af. We willen het Boosheid emotionele kanaal vermijden en een achtergrond emotionele gemoedstoestand van ontspannen, kalm, geen zorgen, laag niveau Vrolijkheid. Met Jiu-jitsu ouderschap willen we vermijden om macht uit te oefenen en ons te laten gelden. Wanneer het kind probeert te

ontwijken of vluchten is het doorgaans het beste om dit ook toe te staan. Met Jiu-jitsu communicatie kunnen we een niet aflatende focus aanhouden; uitbreiden, vergrendelen, herkaderen, onthullen, vergrendelen, maar dit zal altijd moeten vanuit een ontspannen geestelijke gemoedstoestand van niet aflatende Intentie om te Begrijpen, niet vanuit een geestelijke gemoedstoestand van dwingende geldingsdrang of macht.

Als het kind overweldigd wordt en tracht te ontsnappen is het waarschijnlijk het beste om dit ook te respecteren en het kind te laten gaan om zijn/haar functioneren te reconstrueren. Als we het kind niet laten gaan wanneer deze “aftikt” in submissie dan zijn we schuldig aan het uitlokken van een boos-agressieve explosie.

In sommige gevallen daarentegen zouden we mogelijk op zachte wijze een duidelijker “aftikken” willen onderhandelen met het kind waarbij het kind een bepaalde actie moet verrichten alvorens we de communicatie vrijgeven. Door in te stemmen met het verrichten van een bepaalde actie om toestemming te krijgen om te vluchten, of alvorens wij vertrekken op verzoek van het kind, laat het kind duidelijk zijn/haar submissie zien.

Kind: Hoepel op! Laat me met rust.

Ouder: Ok, dat kan ik doen. (begin met in te stemmen, dit ontspant de emotionele en psychologische druk bij het kind). Dit maakt je klaarblijkelijk nogal van streek (Intentie om te Begrijpen). Het spijt me (Uitnodiging tot Herstel; “Het spijt me/het is oké” oproep-en-response.) Dus oké, dan laat ik je alleen. (additionele geruststelling dat de stress snel afgelopen zal zijn). Maar ik heb wel iets van jou nodig voordat ik ga. (Intentie om een Taak uit te Voeren zal de stress bij het kind weer doen oplopen).

Kind: Wat ? (het kind zou zich wel eens nauwelijks kunnen inhouden op dit moment, de opdracht moet klein zijn, het is slechts symbolisch; d.w.z. dat het kind jouw autoriteit t.a.v. het sturen van zijn/haar gedrag onderkent.)

Ouder: Ik wil graag dat je jouw vaat voor me naar de keuken brengt. Als je dat voor me doet laat ik je met rust. (kleine taak, eenvoudig volbracht).

Kind: Prima. (het kind is opgelucht dat het zo’n kleine opdracht is, eenvoudig te volbrengen en stemt gemakkelijk in om zo jou te laten vertrekken en daardoor een verlaging in het stress niveau te bewerkstelligen).

De onderhandelde opdracht welke mijn voorkeur zou hebben is een knuffel hoewel dit soms moeilijk voor elkaar te krijgen is, maar het is uitermate waardevol als het met succes onderhandeld kan worden.

Kind: Hoepel op! Laat me met rust.

Ouder: Ok, dat kan ik doen (instemming om stress te verminderen) maar ik heb iets van jou nodig voordat ik ga (introduceer het onderhandelings-tegenverzoek).

Kind: Wat?

Ouder: Ik heb een knuffel nodig, als je me een knuffel geeft, dan vertrek ik.

Kind: Nee, hoepel op.

Ouder: Als je wilt dat ik vertrek, geef me dan een knuffel. Als je wilt dat ik blijf zodat we wat verder kunnen praten dan geef je me geen knuffel en blijf ik om wat verder te praten. Het is aan jou. (kalme en zelfverzekerde ouderlijke autoriteit)

Kind: Nee, hoepel op. Nu !

Ouder: Een snelle knuffel en ik ben weg. (kalme en zelfverzekerde ouderlijke autoriteit)

Kind: Ik wil geen knuffel van jou.

Ouder: Ik begrijp het. Maar ik hou van je en denk toch nog steeds dat je een knuffel zou kunnen gebruiken (Intentie om Samen te zijn Met). Eén snelle knuffel en ik ben weg (Uitnodiging tot Herstel). Of als je wilt dat ik blijf zodat we wat verder kunnen praten, geef me dan geen knuffel. Het is aan jou; jouw keus.

Kind: Prima, hier. Nou, vertrekken.

Ouder: Oké, dank je.

Reden: Knuffels hebben een hoop voordelen. Symbolisch sluiten knuffels de herstel component af van een “Breuk-en-Herstel” sequentie zodat de knuffel introduceren voor vertrek consistent is met het ultieme doel om effectieve Breuk-en-Herstel communicatie sequenties met het kind op te zetten. Knuffels communiceren ook liefdevol verbinden waardoor het kind de (van jou) gescheiden periode aanvangt met een heel lichte dosis van emotionele verbinding, misschien minuscule, maar niettemin aanwezig.

Het blijdschap emotionele kanaal, waarbinnen zich liefde bevindt, is een twee richtingschakeling. De bovenste helft van deze schakeling ontvangt liefde van de andere persoon, de onderste helft van deze emotionele schakeling is de andere persoon liefhebben en zien dat onze liefde geaccepteerd wordt. De “onoprechte” knuffel van het kind zal de onderste helft van de schakeling nauwelijks activeren, maar door de ouder geknuffeld worden zal enigszins de bovenste helft van de schakeling activeren. Dus ondanks dat het kind mogelijk slechts halfhartig en oppervlakkig een knuffel zal geven, zal hij deze wél ontvangen of hij/zij dit nu wil of niet.

Daarnaast door simpelweg deel te nemen aan een handeling van genegenheid geven wordt de onderste helft van de liefdes schakeling (d.w.z. liefde geven en deze geaccepteerd zien worden) enigszins geactiveerd. Het authentieke kind wil de afgewezen ouder liefhebben maar kan dit niet vanwege de verstoorde gezinsdynamiek. Het onderste deel van de liefdes schakeling activeren, zelfs al is het maar miniem, ontspant de emotionele druk binnen het authentieke kind en moedigt een groeiend authentieke zelf-ervaring aan.

Voorts wanneer we ons gestrest voelen kunnen we een knuffel als bemoediging goed gebruiken. Na een ronde van Jiu-jitsu ouderschap communicatie is het kind naar alle waarschijnlijkheid gestrest, hetgeen de reden is waarom het kind aftikt. Het authentieke kind heeft een knuffel nodig. Wij leveren die knuffel, d.w.z. liefdevolle ondersteuning, aan het authentieke kind dat we liefhebben, zelfs als het aan de oppervlakte boze en afwijzende kind zegt dat hij/zij geen knuffel wil hebben.

Zachtaardig doorzetten vanuit een laag niveau blijde, ontspannen geestesgesteldheid zou het kind tot instemming kunnen verleiden, kracht en macht van een assertieve (laag niveau boos) geestesgesteldheid is problematisch.

Kind eist dat de ouder vertrekt.

Als het kind eist dat de ouder vertrekt en de ouder vertrekt dan is het kind dominant en over-bevoegd.

- Als het kind eist dat de ouder vertrekt en de ouder en het kind onderhandelen over het vertrek van de ouder, dan hebben ze gelijkwaardigheid in hun relatie bewerkstelligt, hetgeen een teken is van onderling respect voor de authenticiteit van beide personen.
- Als het kind eist dat de ouder vertrekt en de ouder onderhandelt een voorwaarde van hem/haar, en stemt in met het voldoen aan de voorwaarde, dan bevestigt de overgave van het kind aan de voorwaarde van de ouder, tactisch de autoriteit van de ouder.

Als het kind emotioneel en psychisch overweldigd wordt en eist dat de ouder vertrekt, en de ouder **vertrekt niet**, dan zou het kind kunnen uitbarsten in boze agressie.

Elke situatie en relatie is verschillend. En de keuze om te onderhandelen en voor wat te onderhandelen en hoe vasthoudend te onderhandelen zijn allemaal variabele factoren binnen de unieke specificiteit van een willekeurige gegeven relatie op een willekeurig gegeven tijdstip.

*Dit artikel werd oorspronkelijk in het Engels gepubliceerd in 2013 als: Ju-jitsu Parenting: Fighting Back from the Down Position C.A. Childress, Psy.D. (2013)
<http://www.drcachildress.org>*

Nederlandse Vertaling: Rebecca Sijmons en Ardy Briedé