

Het zou niet onwaar zijn om te zeggen dat een van de grotere problemen van het ABDL-leven voor velen is om te proberen een zekere EVENWICHT te vinden in hoe de behoeften en verlangens van babys en luiers in de echte wereld passen.

Het vinden van evenwicht is het belangrijkste doel van de ouder / kind-relatie.

In plaats van een remedie voor de regressie te zoeken, moeten we ons nu realiseren dat het een veel betere optie is om een manier te zoeken om comfortabel en gelukkig te leven met ons infantiele gedrag. Ik hoop dat je nu ook begrijpt dat je de kracht bezit om je kleintje vrede en stabiliteit te brengen, dankzij je acceptatie en interactie met zijn *hele wezen*, inclusief het innerlijke kind. De ongelukkige waarheid is dat, net zoals alle kinderen een ouder nodig hebben om te gedijen, dat ook geldt voor volwassen baby's.

Het vinden van een stabiliteit en balans in de ouder / kindrelatie kost wat werk, maar als het eenmaal tot stand is gebracht, kan het de relatie prachtig, verrijkend en veilig maken.

Wat is stabiliteit?

Meestal leeft een regressieve volwassen baby zonder enige vorm van ouderschap op een emotionele achtbaan. De ups en downs kunnen plaatsvinden over uren, dagen of zelfs maanden. Deze wilde rit leidt tot woede-, wrok- en binge / purge-cycli. Hoe wilder de rit, hoe groter het risico op schade aan de relatie en voor destructief gedrag.

Stabiliteit is niet het einde van de ups en downs. Dat is een waardig doel, maar waarschijnlijk niet haalbaar, aangezien we allemaal ups en downs hebben in ons functionele emotionele leven. Stabiliteit gaat meer over het wegnemen van de extremen en ze terugbrengen binnen normale grenzen. Binnen deze grenzen kan je kleintje omgaan met zijn driften en gevoelens, net als normale emoties en behoeften. Stabiliteit gaat in wezen over het herstellen van gedrags- en emotionele controle bij het kind.

Ongecontroleerde regressie:

een van de ergste aspecten van een onstabiele of overbelaste AB is dat de regressie ofwel *ongecontroleerd* of *oncontroleerbaar* wordt. Voor sommige AB's is dit de bestemming waar ze onvermijdelijk naartoe gaan, als er geen enkele vorm van interventie is. Als er geen effectieve uitlaatklep is, wordt de regressieve / infantiele behoefte naarmate de tijd verstrijkt groter, sterker en moeilijker te beheersen. Uiteindelijk kan het een plaats bereiken waar het oncontroleerbaar in de volwassen wereld terecht komt en daar treden problemen op.

Als het *ongecontroleerd* is, laat de AB *toe of initieert deze regressie*, ongeacht de omstandigheden of de geschiktheid. Dit kan uitzonderlijk gevaarlijk zijn, maar kan ook beschamend zijn. Een baby in deze toestand kan bedplassen, broekbevochtiging en zelfs kruipen en ander infantiel gedrag vertonen, wanneer het zeer ongepast is. Dit komt omdat de interne druk een breekpunt heeft bereikt en er enige vrijlating vereist is, passend of niet. Dit is de staat die we nodig hebben om ervoor te zorgen dat deze nooit gebeurt. Zelfs een minimale relatie tussen ouders en kinderen of het vermogen om veilig achteruit te gaan, kan een zekere mate van stabiliteit bereiken.

Oncontroleerbare regressie is nog erger. Dit is waar de regressie spontaan of gedurende zeer lange perioden plaatsvindt en buiten de controle van de volwassene lijkt te liggen. Als dit waar is, kan professionele interventie in de geestelijke gezondheidszorg nodig zijn, maar in de overgrote meerderheid van de gevallen is dit niet echt nodig. Het gaat meer om de *diepgewortelde onwil* van de volwassene om controle uit te oefenen. dat alleen *lijkt* oncontroleerbaar, omdat de volwassene het proberen heeft opgegeven.

Enige regressie kan moeilijk te beheersen zijn, maar voor de meerderheid van Abs blijft het niets meer dan een bewuste keuze - niet per se een *gemakkelijke* keuze, maar toch een keuze.

De behoefte definiëren: hoeveel babytijd is nodig?

De sleutel om balans te vinden, is door te ontdekken hoeveel regressie er eigenlijk nodig is om aan de innerlijke behoeften van uw baby te voldoen en deze vervolgens te bereiken. De regressie naar de kindertijd of kleutertijd voorziet in een zeer diepe en zeer krachtige emotionele en soms fysieke behoefte. Uitzoeken hoeveel er nodig is, kost tijd en meestal veel. Als je wordt gevraagd hoeveel babytijd je nodig hebt, zullen de meesten zeggen dat ik het niet weet of een figuur presenteren die overdreven is en vaak wild. De vraag is echter ingewikkeld, omdat 'hoeveel' verschillende antwoorden heeft, afhankelijk van je *doel*.

Er zijn in feite drie doelen die u kunt nastreven.

1. Net genoeg regressie om de pijn te verzachten en een inzinking te voorkomen. Dit is het minimale doel en streeft naar net genoeg regressietijd om ervoor te zorgen dat je niet explodeert of zelfs de relatie beëindigt. Het is niet echt een uitzonderlijk doel, want de spaarzame houding weerspiegelt wat je echt over jezelf voelt en het komt zeker niet over als totale acceptatie. Het is een plichtmatige handeling, ontworpen om schade te minimaliseren. In wezen is het de beheersing van emotionele schade. Wees echter gewaarschuwd dat het op dit doelniveau zeer onwaarschijnlijk is dat u er zelf op lange termijn positieve resultaten uit haalt. Als je iets positiefs voor jezelf wilt krijgen, kijk dan naar het volgende niveau.
2. **De juiste hoeveelheid regressie zodat de innerlijke baby ontspannen is.** Dit doelniveau is uitstekend om naar te streven. Met dit doel probeer je je innerlijke baby een significante uitdrukking te geven van zijn innerlijke zelf en behoeften, maar niet puur gedreven door alleen de behoefte. Je zult hebben ingezien dat hij het leuk vindt om klein te zijn, dus je geeft hem weinig tijd, *gewoon voor de lol*. Je zult misschien ook wat plezier beleven aan zijn kleinheid. Je zult merken dat het veranderen van zijn luier soms of hem voeden, minder een karwei is en meer een intieme ervaring waar jullie beiden van kunnen genieten. Je geniet waarschijnlijk ook van een beter seksleven, als volwassene / volwassene, ouder / kind of beide, omdat de drang om de drang om een beetje te zijn te vernietigen, vermindert.

Dit is een goed doelniveau voor jullie beiden om te leven, omdat het zeer functioneel is en er ook in diepe behoeften wordt voorzien. Jij, de ouder, haalt ook enige voldoening uit de ervaring, naast de voldoening om simpelweg aan de behoeften van je partner te voldoen.

Een simpele test om te zien of je hem de juiste hoeveelheid regressie geeft, is deze nogal ruwe meting. Als hij om Little Time vraagt en je zegt 'niet nu' en hij is er best tevreden mee, of als je Little Time aanbiedt en hij weigert, omdat hij iets anders te

doen heeft, dan heb je nu het doelniveau bereikt waar je naar op zoek bent !
Gefeliciteerd!

3. **Meer regressie dan hij nodig heeft, maar niet zozeer dat het de ervaring van volwassenen overweldigt.** Hier is iets wat je misschien niet verwacht. Misschien vind je de Little-ervaring niet alleen bevredigend, je kunt er echt, echt van genieten. U kunt zelfs uitgebreide mogelijkheden zoeken om u over te geven aan de praktische uitdrukking van zijn regressie. Misschien geniet je enorm van ouderschap of realiseer je je misschien dat je Kleintje er echt van houdt om Klein te zijn, en je besluit dat het je doelniveau is om hem een *aanzienlijke tijd* als Klein te geven. Dit is niet alleen om aan een behoefte te voldoen of om hem een beetje plezier te geven, maar om hem veel tijd in de kleine wereld te gunnen, gewoon om te genieten. Het enige voorbehoud op dit niveau is ervoor te zorgen dat de Little niet te veel van de essentiële tijd en verantwoordelijkheden voor volwassenen opneemt. We moeten allemaal echte verplichtingen nakomen.

Op dit evenwichtsniveau wordt duidelijk aan beide kanten voorzien in de behoeften en is er nu ruimte voor een aanzienlijk deel van de ouder / kind-relatie. Het is een opwindend niveau om op te zijn, maar het werkt alleen goed en op lange termijn als beide partners er een aanzienlijk emotioneel rendement uit halen. Als alleen de kleine er echt van geniet, dan is het voor de lange termijn onhoudbaar en kun je beter teruggaan naar doelniveau twee, wat nog steeds buitengewoon spannend en bevredigend is voor jullie beiden.

Preventieve technieken:

Ongeacht het niveau van balans dat u bereikt in de Little-ervaring, er zullen altijd momenten en plaatsen zijn waarop de Little One onder druk zet om naar buiten te komen of de hoeveelheid gewenste regressie, de beschikbare mogelijkheden overtreft. Wat onze beste bedoelingen ook zijn, soms kun je gewoon niet krijgen of doen wat je wilt. Voor regressieve kleintjes hebben we soms een paar technieken nodig om de zaken gemakkelijker onder controle te houden.

Hier zijn enkele ideeën en activiteiten die kunnen worden gedaan om overmatige regressie te minimaliseren of te voorkomen, wanneer dit niet gepast of mogelijk is. Deze ideeën zullen u duidelijk worden als u na verloop van tijd goed kijkt. Deze technieken en suggesties kunnen ook dingen zijn die *buiten* het gedrag vallen, zoals:

- betere slaappatronen.
- Traditionele stressverminderende technieken (massage, yoga etcetera).
- Betere gezondheid en fitheid.
- Verbeterde relationele communicatie - in wezen meer praten met je partner en meer quality time met hen doorbrengen.
- Verhoogd en gevarieerd sociaal leven - ga meer naar buiten!
- Betere en frequenter seksuele intimiteit.

Pre-emptieve regressie:

er zijn veel regressie-achtige gedragingen die ironisch genoeg kunnen worden gebruikt om regressie te helpen voorkomen.

Het risico op bosbranden wordt verminderd door gecontroleerde afbranden. Hetzelfde concept kan van toepassing zijn op regressie. Een periode van gecontroleerde, voorspelbare regressie kan het risico op ongecontroleerde Little Times verminderen of elimineren. Het kan een deel van de balans teruggeven die regressie doorgaans wegneemt.

Een goed voorbeeld van het concept op het werk is dit:

“Mijn innerlijke baby raakte uit de hand en omdat ik alleen woonde, besloot ik om de hele tijd als baby te leven. Dat was een fiasco. Het was veel te veel en het maakte het alleen maar erger. Toen probeerde ik iets anders.

Als ik nu elke dag thuiskom van mijn werk, doe ik een luier en een babyjurkje aan en heb ik een fles die ik 's morgens had klaargemaakt. Ik ledig mijn blaas in de luier en breng de volgende twee uur door als baby. Niets bijzonders behalve dat ik dit elke dag doe, wat er ook gebeurt. De helft van de tijd wil ik het niet echt. Ik ben moe of heb gewoon geen zin. Maar ik doe het nog steeds. Sommige dagen zodra de twee uur voorbij zijn, ben ik als een schot uit de babymodus! Andere dagen blijf ik veel langer zo.

Maar het echte verschil voor mij is dat ik nu in het weekend met vrienden uit kan gaan en niet bang hoeft te zijn dat de baby uit het niets moet komen en me afleidt en me ervan weerhoudt om plezier te hebben. Ik was vroeger bij mensen en had gewoon het gevoel dat ik verdween toen mijn innerlijke baby eruit wilde.

Ik ging een weekend weg met een paar vrienden en mijn baby heeft me niet één keer lastiggevallen. Let wel, zodra ik thuiskwam, was ik in een luier en kleepte ik me dubbel zo snel! Het werkt voor mij."

[internet blog]

Niet-regressief gebruik:

van luiers laten we het nog eens over luiers hebben. Ze zijn de centrale steun of het gehechtheidsobject voor de kleine en kunnen als zodanig deel uitmaken van de sleutel tot het vinden van evenwicht. Een integraal onderdeel van regressie is het dragen en gebruiken van luiers. Buiten regressie worden luiers alleen echt gebruikt voor bedplassen en / of incontinentie. Of zijn ze? Hebben ze nog andere toepassingen die we kunnen overwegen?

In hun meest basale vorm behandelt een luier de eliminatiebehoeften van de drager en compenseert het hun gebrek aan controle over de blaas en / of de darmen. In een regressiesituatie worden ze echter bijna altijd gedragen als onderdeel van de kinderoutfit en als integraal onderdeel van het scenario. Maar een andere waarheid is dat veel regressieve kleintjes *nodig* hun luiers hebben tijdens regressie (situationele incontinentie). Naarmate ze achteruit gaan, verliezen ze de blaas en soms de controle over de darmen en zijn ze letterlijk niet in staat - en mogelijk niet bereid - om controle te hebben. Voor velen zijn ze overdag continent en vooral 's nachts continent, maar vanaf het moment dat ze een luier omdoen, verliezen ze die controle meteen.

Met behulp van de *burn-off*-metafoor werd aan een stel voorgesteld dat de regressieve partner een paar weken fulltime luiers moest dragen om te zien wat de resultaten waren. Dit is wat de vrouw te zeggen had (bewerkt):

“In eerste instantie dacht ik dat het idee dat Jim de hele tijd luiers droeg idioot was! Hier worstelen we met zijn babygedrag en bedplassen en jij stelde voor dat ik eraan toegaf? Maar we waren op zo'n slechte plek dat ik dacht dat ik het eerst moest proberen voordat ik alles weggooide, inclusief Jim!

Ik was niet klaar voor de resultaten en ze waren verbijsterd. Jim was rustiger, gelukkiger en ik voelde dat er weer hoop was. Ik voelde me nog steeds belachelijk toen ik hem in luiers zag, maar na een tijdje werd het gemakkelijker.

Het is nu zes maanden en hij heeft sindsdien geen luiers meer gehad. Ik verwachtte dat een van ons het hele idee zou kraken en dumpen, maar niemand deed dat. Hij was gelukkiger en zijn babystemmingen waren er nog, maar leken op een bepaalde manier gemakkelijker. Niemand van ons wilde iets veranderen dat leek te werken.

Jim is bang om incontinent te worden, maar hij is veel meer bang voor de onbeheersbare baby die in hem leeft.

We werken nog steeds aan het balanceren van alles. Het is moeilijk, maar volgende week heeft Jim een tweejarig 'verjaardagsfeestje'. Ik hoop dat het net zo effectief is als het luieridee. '

[persoonlijke e-mail]

Een van de effectievere preventieve ideeën is om terug te keren naar aanzienlijk of fulltime luiergebruik of zelfs gewoon nachtluiers. Het punt is dat door een *verbrand* deel van de verlangens en behoeften op een regelmatige en gecontroleerde manier te, de ergste excessen, althans gedeeltelijk, kunnen worden tegengegaan. Mogelijk moet u regelmatig experimenteren met uw kleintje die luiers draagt, ongeacht of u regressie heeft of niet. Het werkt misschien en misschien niet, maar de ervaring leert dat het heel goed kan helpen. Van alle preventieve ideeën moet deze eerst worden uitgetest. Een mogelijk probleem is dat het aanvankelijk tot sterkere regressie kan leiden. Geef het echter een paar weken voordat je het idee dump. Vaak met dergelijke grote veranderingen is de eerste ervaring een ongecontroleerde vrijgave van opgekropte gevoelens en gedragingen. Na een tijdje komt alles tot rust en dan kun je zien of het gaat werken of niet. De echte waarde verschijnt zodra luiers *functionele* (genormaliseerde en ongevoelige) items worden voor je kleintje, in plaats van puur infantiele objecten.

Andere preventieve ideeën:

Andere rekvisieten en activiteiten die regelmatig kunnen worden gebruikt, regressie of niet, zijn:

- Als hij een babymeisje is, draag dan vaker of altijd een slipje.
- Regelmatig een fopspeen gebruiken.
- Een paar keer per week een babyfles gebruiken of wat dan ook het beste werkt.
- De Kleine leest een kinderboek of jij leest hem voor.
- Het dragen van kleding voor kinderen / peuters met vaste, vooraf bepaalde intervallen, zoals naar bed of 's avonds.
- Andere regressieve gedragingen die u vindt, zijn gemakkelijk te doen, maar brengen toch een vermindering van de interne druk teweeg.

Als ouder is het jouw taak om te helpen bij het vinden van enkele van maatregelen die je kleintje helpen om balans te vinden. Het kan betekenen dat je moet *eisen* dat hij sommige van deze dingen doet, zelfs als hij dat niet wil. Ik meen het! Kleintjes worden momenteel sterk gedreven door hun behoefte, in plaats van naar de toekomst te kijken. Als je een aantal regelmatige maatregelen hebt ondernomen, zoals 's avonds luiers dragen, dan moet je erop staan dat hij doorgaat, zelfs als hij dat niet wil. Het is van cruciaal belang dat de kleine verder gaat dan alleen reageren op innerlijke behoeften. In deze tijden wordt zoveel van de balans geleerd.

Speciale evenementen:

als u echt begrijpt dat uw kleintje een kind is, kunt u putten uit uw schat aan ervaring als biologische ouder of als kind zelf. Weet je nog hoe de belofte van iets speciaals je biologische kind heeft geholpen zich te gedragen? Weet je ook nog hoe het kind zich na die opwindende tijd of dat speciale cadeau speciaal voelde en een tijdje minder veeleisend was? Je kleintje is niet anders.

Er zijn enkele speciale evenementen die u voor uw kleintje kunt plannen en waar hij naar uitkijkt en van zal genieten. Het verbazingwekkende is dat een paar van deze evenementen al geruime tijd kunnen voldoen aan de diepe behoeften van de Kleine. Je zou een kleine dag Little Time kunnen plannen met alles erop en eraan. Dit gaat niet in de eerste plaats over het vinden van balans. Het gaat er niet meer om dan dat uw kleintje een diepe en plezierige tijd heeft als kind. De ironie is dat balans soms het resultaat kan zijn!

Je zou hem kunnen baden, hem in zijn mooiste outfits veranderen, zijn nagels doen, zijn haar of pruik doen en ophef over hem maken. Voor een kleine peuter: pak zijn babypak en al zijn speelgoed auto's en vrachtwagens. Je kunt hem ook met de hand voeren of een fles gebruiken. Lees hem verhalen, speel spelletjes, verschoon zijn luier en doe een dutje - de hele negen meter. Leun dan achterover en kijk hoe hij zich gelukkig en tevreden voelt. Soms kan die voldoening dagen of zelfs weken de rand van zijn voortdurende behoeften wegnemen.

Je kunt ook andere dingen proberen:

- verjaardagsfeestje.
- Thema-dag.
- 'Baby's Day Out' in onveilige zones.
- Ontmoeting met een ander klein kind of ouder / kind.
- Zelf bij hem komen als Kleintje.

Zoek een gebeurtenis of activiteit die speciaal en zeldzaam is, maar die indien nodig kan worden herhaald. Deze kunnen worden gebruikt als beloning, of gewoon als een middel om je kleine te helpen de voldoening te voelen die hem zo vaak ontgaat. Er is niets mis met het aanbieden van beloningen aan je kleintje voor goed gedrag. Hoewel het verkeerd zou zijn om dit met uw volwassen partner te doen, is de belofte- en beloningscyclus heel toepasselijk en productief voor een biologisch kind en ook voor een klein kind.

Balans komt tot blijde en tevreden Kleintjes, niet boos en overstuur.

Samenvatting van het vinden van balans:

In wezen is balans het middelpunt tussen fantasie en harde realiteit. Je moet slim, inventief en oplettend zijn. Sommige dingen werken, andere niet. Voor sommigen heeft het geen zin om weer in luiers te worden gestopt of zelfs erger, terwijl het voor anderen de druk van de druk zal

Evenwicht vinden tussen de baby en de volwassene

wegnemen en regressie veel gemakkelijker zal maken om mee te leven. Je moet experimenteren om erachter te komen wat voor jou waar is. Kijk naar je eigen jeugd voor dingen die je graag deed en overweeg om iets daarvan na te bootsen. Voel je vrij om te experimenteren en voel je niet geïntimideerd door fouten of fouten. Alleen al het proberen te helpen, is veel beter dan de meeste Kleintjes ooit hebben meegemaakt. Je successen zullen altijd groter zijn dan je fouten en je Kleintje zal je inspanningen, inclusief de mislukkingen, altijd waarderen.

Een aanwijzing voor het vinden van balans is deze:

fantasie gedijt wanneer het niet mag worden uitgedrukt in de echte wereld. Niets is zo verwoestend voor een fantasie als de realiteit. Geloven in de fantasie dat je een babymeisje bent, verliest veel van zijn kracht als je echt als één moet leven.

Fantasie is je vijand.

Reality is je vriend.

Balans zit ergens tussenin.

Rosalie Bent 2012

www.abdiscovery.com.au