

SUSANNE HÜHN

Ik ben je moeder niet

Loskomen van je ouder-kindrelaties



SUSANNE HÜHN

Ik ben je moeder niet

Loskomen van je ouder-kindrelaties



AnkhHermes

Inhoud

Inleiding 7

De eerste poort: erkennen wat er aan de hand is 15

De duistere draak: ontkenning 15

De eerste sleutel 29

De instrumenten van de eerste poort 42

De tweede poort: radicale eigen verantwoordelijkheid 43

De duistere draak: slachtofferrol 43

De tweede sleutel 63

De instrumenten van de tweede poort 71

De derde poort: niet-aanvalsverdrag 73

De duistere draak: wraak 73

De derde sleutel 73

De instrumenten van de derde poort 88

De vierde poort: echte spijt en het verzoek om vergeving 89

De duistere draak: schaamte 89

De vierde sleutel 101

De instrumenten van de vierde poort 106

De vijfde poort: duidelijke afspraken maken 107

De duistere draak: onverantwoordelijkheid 107

De vijfde sleutel 126

De instrumenten van de vijfde poort 135

**De zesde poort: goedmaken en accepteren dat de
ander het goedmaakt 137**

De duistere draak: weigering door trots 137

De zesde sleutel 143

De instrumenten van de zesde poort 153

De zevende poort: het geluk van het innerlijke kind 155

De duistere draak: angst voor afhankelijkheid 155

De zevende sleutel 169

De instrumenten van de zevende poort 177

Nawoord 179

Appendix 181

Over de auteur 191

Inleiding

Waarom is het innerlijke kind toch zo belangrijk wanneer het om relaties gaat? Bijna iedereen weet inmiddels wel dat we in onze relaties maar al te vaak de thema's uit onze jeugd herhalen. Wat is daar dan nieuw aan? Heeft Robin Norwood in zijn boek *Vrouwen die te veel liefhebben*, dat al in 1991 verschenen is, niet al lang alles gezegd?

Waarom kom ik dan op het idee dat er nog een boek over het innerlijke kind nodig is, terwijl alle thema's toch al lang bekend zouden moeten zijn?

Omdat ik jullie tijdens onze workshops meemaak. Omdat ik jullie moeite en hulpeloosheid bespeur wat betreft het vertrouwen in elkaar, wanneer jullie naar ons toe komen en niet weten hoe je liefde gezond en vredig te kunnen beleven. Omdat het innerlijke kind zo diep, en vaak genoeg zonder erkend te worden doorwerkt, dat je er nooit genoeg over kunt schrijven en weten. Veel relaties lopen stuk door de versturende macht van het gekwetste innerlijke kind. Want dit innerlijke kind heeft, nu het volwassen is, veel meer werktuigen dan vroeger tot zijn beschikking om te verwerven wat het zo dringend nodig heeft. Machtsmisbruik, emotionele kilte, seksuele verleiding of juist afwijzing, zich overdreven bekommeren, voor kind spelen en zoet zijn,

van onderhuidse en open manipulatie tot geweld – het innerlijke kind heeft toegang tot al jullie vermogens, wanneer jullie toelaten dat het zich onbeheerd in jullie uitleeft. Het innerlijke kind staat garant voor jullie overleving (meer over het innerlijke kind: *Die Heilung des inneren Kindes*, Schirner Verlag, 2008). Het heeft geen ander doel dan zijn eigen genezing, zijn onmetelijke honger naar liefde en aandacht wil gestild worden, hoe doet er niet toe. De middelen die het aanwendt zijn alleen niet zo constructief. Het innerlijke kind heeft, net als ieder ander kind, het recht om te vragen en zich te verschaffen wat het nodig heeft. Maar, in tegenstelling tot een echt kind, niet van iemand anders. En juist hier begint de innerlijke reis.

Vooraf het volgende: ik heb al veel over het innerlijke kind geschreven en voor wie mijn andere boeken kent, zullen sommige dingen bekend klinken. Ik weet dat ik in herhaling vervel, maar in dit boek wil ik uitdrukkelijk laten zien hoe je het innerlijke kind in je relaties kunt beschermen en verzorgen – je eigen innerlijke kind, niet dat van je partner. In dit boek leer je hoe je de wonden die je door het ongepaste toeschuiven of overnemen van verantwoordelijkheid hebt veroorzaakt, kunt genezen.

Eén ding schiet er meestal bij in wanneer je je in het innerlijke kind bevindt of het de rol van de moeder of vader geeft: je seksleven. Alleen daarom al loont het de moeite om het innerlijke kind zelf te verzorgen en uit de ouderrol te stappen, nietwaar? Maar wees voorzichtig: het innerlijke kind kan seks ook gebruiken om van zichzelf een ‘lief kind’ te maken of om jouw energie te roven, want er staan hem jouw middelen als volwassene ter beschikking.

Wat is het eigenlijk, dit ‘innerlijke kind’? Voor wie mijn boek *Die Heilung des inneren Kindes* niet kent, waarin ik veel werktuigen aanbied om je innerlijke kind te leren kennen en in veiligheid te brengen, zal ik hier nog eens aangeven waar we het over hebben.

Wanneer we aan het innerlijke kind denken, dan glimlachen we liefdevol of ook wel met wat ironie, en daarmee bedoelen we dan het deel dat met ‘het kind in de man’ of ‘de innerlijke prin-

ses' of 'Pippi Langkous' wordt beschreven. Dit kind krijgt af en toe wat ruimte, het mag zo nu en dan een ijsje voor zichzelf bestellen hoewel het dieet anders voorschrijft. Of het mag voor de etalage met modeltreintjes blijven staan. We zijn royaal wanneer het om het innerlijke kind gaat; het mag af en toe even spelen. Het zorgt er immers voor dat we ons beter voelen. Ons innerlijke kind wordt zo gebagatelliseerd en onschuldig voorgesteld dat we vaak schrikken wanneer we zijn ware kracht en zijn enorme invloed op ons leven, de dramatische krenkingen en de uitzinnige vreugde die het ons kan brengen, beginnen op te merken. Vaak willen we het helemaal niet zien en ontkennen we deze sterke kracht.

Het is het innerlijke kind van wie de ogen gaan stralen wanneer we onszelf toestaan de verboden beker ijs te nemen. Maar het is ook het innerlijke kind dat ons ertoe beweegt anderen en onszelf tot in het extreme te controleren en beslag te leggen op anderen, of ons door anderen te laten inpalmen. Het is het innerlijke kind dat zo diep eenzaam is dat we niet anders kunnen dan altijd een of andere vorm van drugs tot ons te nemen, en dat dit vage gevoel van niet-geborgen zijn en die twijfel aan onszelf, die ons steeds opnieuw laten terugschrikken voor de avonturen van het leven, in ons oproept. Het is het innerlijke kind dat ervoor zorgt dat onze relaties steeds weer mislukken, omdat we steeds weer op dezelfde geschilpunten stuiten, en dat ons in ons beroep ontevreden doet zijn, omdat we niet voor onze wensen en behoeften opkomen.

Het is echter ook het innerlijke kind dat zich moedig over alle angsten en twijfel heen zet en zijn hart trouw blijft. Het innerlijke kind schenkt ons zoveel kracht en levendigheid dat we al onze opgaven met gemak en gratie kunnen afhandelen. Het innerlijke kind laat ons of door het leven dansen of ons er vermoeid doorheen slepen, afhankelijk van hoe het met hem gaat. Het is niet één enkel persoonlijkheidsaspect, maar een energieveld dat uit veel verschillende, op gecompliceerde wijze met elkaar verweven onderdelen bestaat, die alle één ding gemeen hebben: ze bemerken en beleven de dingen direct en onvervalst, ze zijn de

emotionele getuigen van ons verleden. Hier ligt onze emotionele waarheid opgeslagen. Het innerlijke kind is als een waar emotielichaam. Hier is alles te vinden, ligt alles verankerd wat wij onszelf niet hebben toegestaan – op het gebied van liefde, verdriet, angst, shock, woede of sprankelende levensvreugde. Het innerlijke kind is een vlechtwerk van ervaringen, wensen, dromen, verlangens en herinneringen aan andere dimensies en liefdevollere tijden. Het is een energieveld dat alles bevat wat jijzelf – de aan je omgeving aangepaste en zo functionerende persoonlijkheid – niet kunt, mag of wilt opmerken. Hoe je je kindertijd ook beleefd hebt, de waarheid ligt in het innerlijke kind opgeslagen. Waar je ook van droomt en wat je ook van het leven meent te verwachten, het is je innerlijke kind dat het draaiboek van je leven schrijft, omdat het de waarheid kent, datgene wat je werkelijk wenst.

We kunnen ons innerlijke kind alleen begrijpen als we toelaten dat we door hem in ons hart worden geraakt. Het rijk van het innerlijke kind kan niet door middel van logische argumenten of het intellect worden begrepen en het reageert daar ook niet op. Zijn wereld is magisch, het is de wereld van de innerlijke beelden, van de symbolen en de beking. Als je begrijpt wat er in je kinderjaren is gebeurd, waarom je gekwetst bent, waarom je op een bepaalde manier reageert, dan helpt dat zeker, maar het verandert absoluut niets. Het innerlijke kind raakt daar niet van onder de indruk en je komt daardoor niet met je innerlijke kind in contact, integendeel. Wel kun je heel bewust toekijken hoe je toch op de oude, waarschijnlijk voor anderen volledig onbegrijpelijke wijze reageert. Je weet waarom je het doet, maar je kunt het toch niet veranderen. De innerlijke kinderen zijn niet in het verborgene werkzaam, maar laten zich heel direct zien in alle situaties waarin oude wonden worden opgehaald.

Als je een gekwetst innerlijk kind hebt – en wie heeft dat niet? – dan is er een grote, bijna heilige macht nodig om het mogelijk te maken dat jullie in vrede met elkaar leven: medeleven. Met jezelf en met de ander. Dat kun je gemakkelijk opschrijven. Maar als je in het dagelijks leven precies op die plaatsen geraakt

wordt waar het zo'n pijn doet dat je verstart en vlucht of jezelf onzichtbaar wilt maken, is het bijna onmogelijk medeleven op te brengen, noch met de ander, noch met jezelf. En dus voelen we ons gekwetst, we worden stug, maken scherpe of ijsskoude opmerkingen, klagen, zien onszelf als slachtoffer en sluiten onze tussenschotten, de chakra's, af.

Medeleven, denk je dan, hoe kom je daarbij? Ben ik zijn moeder? Zie ik eruit als zijn vader? Moet ik voor de ander alles goedmaken, alleen om te zorgen dat zijn innerlijke kind gelukkig is en rust krijgt? Is het niet juist mijn medeleven dat mij in zo'n wederzijds afhankelijke relatie vasthoudt? Zorg ik niet al genoeg voor hem? Houd ik me niet al genoeg in om hem geen schrik aan te jagen? Welnu, wanneer je je met je innerlijke kind bezighoudt, dan heb je emotionele conflictstof in handen. De macht die de wetenschap dat de ander kwetsbaar is geeft, kan uitermate vernietigend zijn en zal je relatie op de proef stellen. Alleen degenen die een werkelijk liefdevolle en ondersteunende relatie hebben, zijn in staat de thema's van het innerlijke kind waar te nemen en tot een oplossing te komen. Want wat gebeurt er wanneer je de krenkingen van je eigen innerlijke kind waarneemt en je partner deze informatie tegen je gebruikt? Dan word je opnieuw gekrenkt. 'Dat is alleen maar weer je innerlijke kind dat bevestiging nodig heeft.' Wanneer je met deze zin om de oren wordt geslagen, dan doe je er goed aan je van deze partner te distantiëren. Er is dus zoveel vertrouwen en liefde nodig om deze thema's waar te nemen, vooral de wederzijdse bereidheid en belofte om af te zien van elk machtsmisbruik – wat helemaal niet zo eenvoudig is, want deze macht speelt immers ook het gekwetste en daarom onbewuste innerlijke kind in de kaart ...

Even vooraf: een liefdesrelatie wordt door man en vrouw onderhouden. Niet door de innerlijke moeder, het innerlijke kind of de innerlijke vader.

Wanneer je het innerlijke kind in je relatie uitleeft, dan activeer je in de ander het ouderaandeel of zijn eigen innerlijke kind, zo simpel werkt het. Bied je de moeder of de vader aan, dan activeer

je het innerlijke kind van de ander. Wil je de man bereiken, lieve lezeres, doe dat dan vanuit de vrouw die je bent. Wil je de vrouw bereiken, lieve lezer, wees dan je man. Hoe je het doet komt later aan de orde. Maar misschien begrijp je nu al dat je grote invloed hebt op de krachten die in je relatie van doorslaggevend betekenis zijn. Hoe eenduidiger ieder van jullie zijn relatie op het niveau van man-vrouw onderhoudt, des te meer versterkt hij of zij de ander in zijn positie als man of vrouw. Dat geldt natuurlijk ook voor relaties tussen gelijke geslachten. Wanneer je als vrouw een man wilt, stap dan uit je moederrol en die van het innerlijke kind en ga als vrouw voor hem staan! Wil je als man een vrouw, houd dan op de rol van je innerlijke kind te spelen en activeer je innerlijke man! Ook dat is gemakkelijk op te schrijven. Maar wat betekent dat eigenlijk, vrouw of man zijn? Hoe maak je onderscheid tussen de innerlijke moeder, de innerlijke vader, het innerlijke kind en de vrouw of de man? En moet je de ander niet, wanneer je hem of haar onvoorwaardelijk liefhebt, juist laten zoals hij of zij is? Nee, het is beslist legitiem om van de ander het maximum aan eigen verantwoordelijkheid te verlangen dat hij kan geven. Dat is niet 'veranderen' maar 'serieus nemen'. 'Veranderen' zou betekenen meer van hem te willen dan hij kan geven. Wanneer wat jouw partner je biedt niet genoeg is, dan past hij misschien niet bij je. Wat hij echter kan en vooral wil geven, ook wanneer het moeite kost, dat wil je hopelijk ook met hem delen! Je neemt de ander serieus, juist omdat je hem liefhebt, en je ziet niets door de vingers, omdat deze liefde haar vruchten moet afwerpen. Dat is uit zorg voor jullie liefde.

12

En daar gaat het in dit boek om: hoe functioneert het innerlijke kind? Hoe kunnen wij onszelf genezen? Wat heeft het binnen de relatie nodig? Welke aspecten mogen eindelijk geactiveerd worden? Er is heel veel liefde, begrip, medeleven en kracht nodig om het innerlijke kind van jezelf en van je partner een goede plek te geven, vooral wanneer jullie elkaar steeds weer op dezelfde plaatsen raken. Raken, dat wil zeggen dat jullie steeds opnieuw over dezelfde onderwerpen een koude of verhitte oorlog tegen elkaar voeren!

Ik verheug me er zeer op me met jou op de heilige reis van de liefde te begeven. Tijdens deze reis zullen we zeven poorten tegenkomen, waar we doorheen moeten gaan. Elke van deze zeven poorten heeft een grimmige wachter, die overwonnen wil worden – maar het is de moeite waard. Laten we samen gaan, samen lukt het ons. Misschien slenter je wel heel ontspannen door de eerste poort en vraag je je af wat ik je eigenlijk wil meedelen. Maar onverhoeds sta je voor de vierde poort en weet je niet hoe je het (innerlijke kind) de baas kunt worden ... Ik verheug me er zeer op je daar dan te mogen ophalen.

‘Is dit boek ook nuttig voor mij als mijn partner helemaal niet in deze onderwerpen geïnteresseerd is?’ Ja. Want de eerste poorten moet je hoe dan ook alleen doorgaan, omdat die alleen met jou te maken hebben. Je relatie is de aanleiding, maar de onderwerpen zitten in jou. Wanneer je jouw aandeel, jouw portie triggers uit jullie problemen wegneemt, dan openen zich zeker ook voor jullie beiden totaal nieuwe wegen.

Ik hoop van harte je te kunnen helpen. Moge deze weg je helpen vrede in je relatie te brengen, zodat de liefde ongehinderd en nog sterker kan stromen.

De eerste poort: Erkennen wat er aan de hand is

De duistere draak: Ontkenning

Omdat ik van je houd, sta ik je toe mij overal aan te raken, ook waar het pijn doet.

Waarom is dit innerlijke kind dan zo belangrijk, en waarover spreken we hier eigenlijk, zul je misschien vragen.

Laten wij het eerst eens hebben over je amygdala. Het is een zeer oud deel van je hersenen, dat is ontstaan uit de oorspronkelijke olfactorische cortex (de zetel van de reukzin), het deel dat het eerst reageert op elke gebeurtenis. De amygdala stelt direct vast of een situatie voor jou bedreigend is of niet; hij is als een lijfwacht die je bliksemsnel in veiligheid brengt. Dat wil zeggen dat de amygdala direct en zonder enige bewuste deelname van de rest van je hersenen bepaalt of je in een gegeven situatie aan een vlucht- of angstreactie onderworpen bent (hersenstam) of dat je ontspannen en kalm kunt blijven (frontale kwabben). De amygdala is in feite een schakelaar tussen de hersendelen.

Ik ben natuurlijk geen hersenonderzoeker, maar het is van belang het volgende te weten: de amygdala (we hebben er twee van: een linker en een rechter) is, zoals gezegd, ontstaan uit de olfactorische cortex, de zetel van onze reukzin. En dat is ook wel logisch, want bij de meeste dieren vormt de reukzin het eerste waarschuwingssysteem. Het is bij veel dieren de vroegste en best ontwikkelde zintuiglijke waarneming. De waarneming

van geuren zorgt voor razendsnelle, directe reacties, of het nu de seksuele lokstoffen van een potentiële partner betreft, of de geur van een buit of van een vijand. In de amygdala wordt voor iedere situatie opnieuw bepaald of we met een ouder, of in de ontwikkelingsgeschiedenis nieuwer deel van onze hersenen reageren en of het schakelcircuit van een angstreactie actief wordt of niet. Omdat de verbindingen met de oudere hersendelen (reptielen- en zoogdierhersenen) ouder en daardoor ook beter en sneller zijn, is de eerste reactie bij binnenkomende informatie (iedere gebeurtenis vormt een informatie voor onze hersenen) meestal vanuit de oudere hersendelen, een reactie van strijd en overleven, pas dan volgen zorg en emoties. De eerste impuls zorgt voor overleven.

Er bevinden zich in de amandelvormige amygdala twee verschillende schakelcircuits. Een zorgt ervoor dat een bepaalde gebeurtenis met angst wordt verbonden; het andere circuit ontkoppelt de gebeurtenis weer van de angst, namelijk wanneer we eenzelfde gebeurtenis vaker meemaken, maar dan zonder bedreigende effecten. Angst ontstaat dus meteen bij de eerste bedreiging. Om deze angst af te leren hebben we een aantal herhalingen met een positieve uitkomst nodig. Dat is ook vanzelfsprekend, want je hersenen, in het bijzonder de amygdala, willen je leven beschermen. Natuurlijk leren zij dadelijk alles over bedreigende situaties en zij laten deze informatie maar langzaam los, want een gezonde, snelle en doelmatige reactie op gevaar is voor de amygdala nu eenmaal belangrijker dan het vermogen om ontspannen te gaan wandelen. Vluchten, bevriezen of aanvallen zijn nu eenmaal belangrijker dan medeleven, althans dat waren ze in de tijd dat onze hersenen ontstonden. Wetenschappers noemen dit schakelcircuit angst-, respectievelijk loslaatneuronen. Wij leren dus via bewust beleefde positieve ervaringen vrij van angst te worden in de meest ware betekenis van het woord. Het oudste deel van onze hersenen zijn de zogenaamde reptielenhersenen. Dit hersendeel is emotieloos en zorgt voor onze overleving, stuurt ons compromisloos in de strijd, en zorgt ervoor dat wij ons zonder meer verdedigen, bevriezen of aanval-

len. Pas de in de ontwikkelingsgeschiedenis daarna ontstane zoogdierhersenen geven ons het vermogen emoties, sociaal gedrag en zorg te beleven. Aangezien de capaciteit van de reptielenhersenen echter ook hier voorhanden is, bewegen onze handelingsimpulsen zich voortdurend heen en weer tussen de polen strijd en zorg, aanval en ondersteuning, het recht van de sterkste en de meevoelende zorg voor de zwakkere.

En dan zijn er nog de 'gloednieuwe' frontale kwabben van de neocortex. Deze stellen ons in staat complexe dingen als taal, muziek, verfijnde motorische vaardigheden, een vooruitziende blik en abstracte ideeën te ontwikkelen. Hier vinden we in de eerste plaats ons bewustzijn, ons vermogen om over onszelf na te denken, de dingen van verschillende kanten te beschouwen en ze onafhankelijk van onszelf te zien. In de voorhersenen (het prosencephalon) ben je in staat ook de andere zijde van de medaille in ogenschouw te nemen en vanuit jouw zeer persoonlijke kijk op de dingen het grote geheel te overzien. Wanneer Goethe door zijn Faust laat meedelen dat hij wil weten wat de wereld in essentie bijeenhoudt, dan kan hij dat alleen via de neocortex ervaren. De frontale kwabben denken voor honderd procent coöperatief en zijn daardoor een volkomen tegenpool van de reptielenhersenen.

Wat heeft dit alles met het innerlijke kind te maken?

Welnu, je hersenen beginnen pas te groeien als je een baby bent, en wel in dezelfde volgorde als in de ontwikkelingsgeschiedenis. De frontale kwabben, waarin je verstand en de mogelijkheid constructieve oplossingen te bedenken liggen, zijn nog niet geactiveerd. Je reageert zonder spraak en cognitieve vaardigheden. Je leert de dingen direct via je emotionele en lichamelijke ervaring. Je bent niet in staat te reflecteren en dat wat je beleeft te overdenken, omdat je voorhersenen nog niet zijn ontwikkeld. Je beschikt nog niet over taal, waardoor je niet in staat bent je uit te drukken en je begrijpelijk te maken, anders dan emotioneel en lichamenlijk. Alles wat je gevaarlijk voorkomt, of het gevaar reëel is of niet, wordt door de amygdala als

bedreigend opgeslagen. De amygdala leert via emoties, vooral via angst en shock. En zij leert snel. Wanneer je als klein kind wordt bedreigd, bang wordt of een shock ervaart, dan gooit de amygdala al die gebeurtenissen zonder onderscheid op één hoop. Het is bij wijze van spreken of zij tijdens het trauma de vier punten van het tafellaken van een gedekte tafel pakt en alles, inclusief het servies, de vaas met bloemen, de etensresten, de tafelversiering, het bestek en ook de servetten en de volle glazen met rode wijn, in een kist stopt. Zelfs de cd met de muziek die op dat moment speelt en alle geuren in de ruimte pakt zij mee. Daarop schrijft zij: ‘gevaar voor verlating’, of ‘gevaar voor lichamelijk geweld’, of ‘verwonding’, of ‘verhongerding’, of wat dan ook. Vaak ruimt zij zelfs ook de bijbehorende betrokkenheid van de ziel op, zodat je de zaak volledig vergeet en verder kunt met je leven. Je voelt je op die plek dan wel enigszins leeg, je hebt geen herinnering, maar je kunt verder leven.

Bij een shock worden zo dus alle bewuste hersendelen, die bij kinderen hoe dan ook niet zijn ontwikkeld, uitgeschakeld, en neemt de amygdala het commando over. Dat is ook zeer zinvol. De amygdala bepaalt bliksemsnel of een situatie voor jou bedreigend is of dat je ontspannen kunt blijven. Als de situatie bedreigend is, dan zorgt de amygdala voor het uitstorten van de passende stresshormonen en maakt daardoor vlucht, aanval of bevroering mogelijk, afhankelijk van je angstype en welke reactie naar de mening van je amygdala passend en zinvol is.

18

Tot zover is alles prachtig en precies zoals het moet gaan. Als je na een shock wordt getroost, mag je huilen, woedend worden of treuren, dan leeft de emotionele golf zich uit en kom je weer in balans. Als de choquerende ervaring zich niet herhaalt, onderzoeken je hersenen geleidelijk aan de gevarenkist en zorgen ervoor dat alles gereinigd wordt en op de juiste plaats terechtkomt om in beeld te blijven.

Maar wat gebeurt er gewoonlijk? Je wordt helemaal niet getroost. Niemand heeft namelijk gemerkt dat je aan een shock onderhevig bent geweest en er gebeurt in je innerlijk niets met de kist. Als er nu iets gebeurt dat je aan de inhoud van de kist

herinnert, ook als het niet direct in verbinding staat met de shock – een geur, een muziekstuk of een woord – dan reageren je hersenen – je amygdala – alsof er echt gevaar dreigt. En dat betekent nu eenmaal vlucht, aanval of bevrozing. Als het aandeel van de ziel ontbreekt, kun je je de shock zelf niet herinneren. Je vraagt je dan af wat er eigenlijk aan de hand is, maar vindt geen antwoord. Er is slechts leegte.

Wanneer je nu nog weet dat een van de oudste en belangrijkste functies van je hersenen het vermijden van pijn is, dan kun je je voorstellen hoeveel onbewuste trucs je zult gebruiken om de gevarenkist nooit meer aan te raken, ja om daar nooit meer bij in de buurt te hoeven komen. Daar hoeft je zelf niets aan te doen; je hersenen regelen dat voor jou.

Naarmate je ouder wordt en je hersenen tot ontwikkeling komen, ga je over middelen beschikken waarmee je probeert te begrijpen. Je hebt uit wat het leven je heeft geboden en aangedaan, conclusies getrokken en gedragsregels opgesteld om pijn in de toekomst te vermijden. Je bent begonnen jezelf te controleren, en omdat je hersenen nog niet volledig waren ontwikkeld, heb je deels merkwaardige cognitieve verbindingen gevormd. Je hebt die nooit in twijfel getrokken omdat ze onbewust zijn ontstaan.

‘Wanneer ik niemand tot mij toelaat, kan ik ook nooit teleurgesteld worden.’

19

‘Wanneer ik geen gevoelens toon, merkt niemand dat ik die heb.’

‘Wanneer ik maar heel oppervlakkig ademhaal, doet het minder pijn.’

‘Mannen (vrouwen, honden, donkere tunnels, piepende muizen, spinnen, afscheid nemen, gevoelens) zijn gevaarlijk.’

‘Wanneer ik functioneer, red ik het op de een of andere manier wel.’

Enzovoort. Het grootste en tevens diepste trauma is de schaamte. We ervaren schaamte meestal al op zeer jonge leeftijd, als we nog niet over taal beschikken en nog echt geen mogelijkheid hebben om onszelf gerust te stellen. Schaamte vernietigt ons. In tegenstelling tot schuldgevoel, waarbij we geloven dat we iets verkeerd hebben gedaan (wat vaak ook het geval is), voelen wij ons bij schaamte totaal mislukt en stellen onszelf de vraag of we wel bestaansrecht hebben. Deze pijn is zo intens, dat we bereid zijn alles, werkelijk alles, te doen om hem nooit meer te hoeven voelen. We zijn als kinderen eenvoudig volkomen aan onze emotionele belevenis overgeleverd. Er zijn nog geen filters en geen innerlijke opruimwerkzaamheden.

Als je als kind niet werd vastgehouden, beschermd of getroost, dan bevinden zich in je hersenen figuurlijk gesproken veel zeer explosieve, emotionele springladingen. Deze springladingen zijn dubbel en dwars beveiligd met prikkeldraad en landmijnen, opdat ze niet ontploffen en jou vernietigen. Als je ooit niet alleen onopzettelijk werd gekwetst, maar zo mogelijk zelfs bewust te schande bent gezet, dan heb je figuurlijk gesproken innerlijk de oude Berlijnse Muur opgetrokken – met scherp-schutters. Wanneer iemand te dichtbij komt, wordt er zonder waarschuwing met scherp geschoten. Dat klinkt kras, maar dat is het ook. Want door deze afweer kun je behoorlijk gemeen zijn. Dat kan zover gaan dat je een ander liever opzettelijk kwetst dan zelf pijn te voelen. Je kent dat vast wel, of hebt dat zelf aan den lijve ondergaan. Men schiet liever de duistere pijl af en valt anderen aan, dan dat men zijn eigen nood erkent en voor zichzelf opkomt.

Je wordt volwassen, dat wil zeggen dat je hersenen zich ontwikkelen. Je krijgt toegang tot nieuwe hersendelen, waardoor je meer genuanceerd reageert. Omdat je echter nog niet weet wat zich in je hersenstam afspeelt, kun je deze innerlijke kelder ook niet opruimen, tenzij je je daar bewust mee bezighoudt. Je verdedigings- en afweermechanismen worden steeds beter en gecompliceerder, want alles wat je met je nu gerijpte hersenen leert, staat ook ter beschikking voor pijnvermijding.

Steeds wanneer een situatie je nu aan een trauma uit je kindertijd herinnert, al is het nog zo vergezocht, reageert je amygdala met: 'Er dreigt gevaar.' Je reageert dan met aanval, bevrozing of verdediging, zonder te begrijpen wat er met je aan de hand is. Nadat je al het werk ter vermindering van pijn hebt verricht, geloof je misschien ook nog dat je reactie verstandig en passend was. Het domme daarvan is, dat je nu gerijpte hersenen heel anders met deze verdrongen thema's hadden kunnen omgaan. Het zou daarom de moeite waard zijn de taboezones te onderzoeken en opnieuw een plaats te geven. De volwassene die je nu bent, zou voor het innerlijke kind datgene kunnen doen wat destijds zo dringend nodig was. Maar ja, wie zoekt nu vrijwillig al die met pijn besmette terreinen af die verpleging en zorg behoeven?

Al deze thema's worden door het innerlijke kind, waarover we hier spreken, belichaamd. Natuurlijk zijn er ook andere aspecten, zoals vreugde, nieuwsgierigheid, plezier in nieuwe dingen, vrijheid en onschuld, die je leven buitengewoon verrijken. Maar meestal staat de pijnvermindering van het innerlijke kind op de voorgrond. Nog eenmaal voor een goed begrip: deze pijnvermindering toont de onbedwingbare, onvoorwaardelijke wil tot overleven van je innerlijke kind en is een sterke en belangrijke kracht! Er zijn echter, nu je volwassen bent, betere mogelijkheden om met pijn om te gaan dan deze tegen elke prijs te vermijden, want je vermijdt zo ook het leven.

Het mag duidelijk zijn dat je met het belangrijkste oogmerk van het innerlijke kind om pijn te vermijden, geen echte, vrije, zelfbepaalde relatie kunt hebben. Voor velen van ons is het toch al een wonder dat wij konden overleven. Als je te erg gekwetst bent, dan zal je innerlijke kind niemand bij zich toelaten, en heb je waarschijnlijk slechts korte relaties, die nooit diep gaan. Of je leeft langs elkaar heen, zonder elkaar werkelijk aan te raken en je hebt je erin geschikt. Misschien leef je ook in een permanent emotioneel drama. Dat voelt misschien levendig aan, maar is tenslotte emotionele schuimklopperij om echte aanraking te vermijden – die overigens wel heel verslavend kan zijn. Er bestaan zeer goede zelfhulpgroepen voor deze emotieverslaaf-

den (EA – Emotions Anonymous). Wie gaan daarheen? De in het drama gevangen, om zich heen slaande innerlijke kinderen natuurlijk. Ik mag dat schrijven; ik was een van hen.

Dat weten we dus. En met zo'n innerlijk ga je dan een innige liefdesrelatie met een ander mens aan. Deze persoon weet net zo min als jij waar jouw valkuilen zitten, en kent ook zijn eigen valkuilen niet.

Vraag je je nog steeds af wat het innerlijke kind met dit alles te maken heeft? De volwassen man en de volwassen vrouw willen nader tot elkaar komen, maar het innerlijke kind doet alles om zijn honger naar liefde bij de vermeende mamma, de aangename pappa, te stillen. Tegelijkertijd beschermt het zich met alles wat hem ter beschikking staat om niet opnieuw te worden gekwetst.

De meeste mensen weten helemaal niet hoe het aanvoelt volwassen te zijn. Zij verwarren het met overdreven zelfcontrole, die zij dan 'verstand' noemen, en met de gespannen manier van functioneren die wij aan de dag leggen. Wij zuchten dapper: 'We leven nu eenmaal niet in Luilekkerland', en vergeten daarbij dat we dat ook niet serieus kunnen willen. Want van snoepen word je dik, krijg je cariës, word je emotioneel geprikkeld en mentaal traag. Het leven is in feite veel beter dan leven in Luilekkerland. Het leven lijkt meer op een groene smoothie, levendig, licht en vol vitale stoffen, gevarieerd, gezond en eenvoudig te maken. Suiker daarentegen moet moeizaam worden verbouwd, geoogst en geraffineerd – en natuurlijk door anderen. Begrijp je wel?

Laten we het eens hebben over volwassenheid. Volwassen zijn betekent dat je bewust toegang hebt tot de dan ontwikkelde hersendelen en deze ook gebruikt. Die hersendelen maken het je mogelijk constructieve oplossingen te vinden, die zijn gebaseerd op medeleven en je zuivere, grondige waarneming. Je kunt, wanneer je volwassen bent, dat wil zeggen gerijpt, vrij beslissen aan welke van je vele impulsen je uitdrukking geeft

en welke je tot basis van je handelen maakt. Je kunt de dingen zelf bepalen en bent in de gelegenheid je emoties waar te nemen; bovendien kun je echter ook al die andere aspecten zien. Je kunt vooral bepalen of je emoties passend zijn bij de situatie, of dat zij je trauma's weerspiegelen. Als je volwassen bent, zul je je trauma's en pijnvermijding niet tot de basis van je handelen verheffen, maar goed voor jezelf zorgen. Besluiten nemen doe je met je associatiecortex, een groot deel van je hersenschors waarin alle in de verschillende hersendelen binnenkomende informatie samenkomt en wordt verwerkt, echter niet puur emotioneel zoals bij de amygdala. De associatiecortex houdt rekening met alle factoren die je bewust of onbewust waarneemt. Hier komen in de meest ware zin van het woord alle draden samen die tot een echte, bewuste en volwassen beslissing leiden, tenzij je de beslissing al genomen hebt, omdat je de informatie van de amygdala ten gunste van de pijnvermijding tot basis van je handelen hebt gemaakt. Wat betekent dat heel concreet? Je blijft bewust en handelingsbekwaam, of een situatie je nu emotioneel raakt of niet. Je bent in staat de emotie te herkennen als wat zij is: een herinnering die niets met de huidige situatie te maken heeft. Je herkent de emotie dus, maar laat je niet door haar beheersen. Je neemt de situatie nauwkeurig met al je zintuigen waar.

De meesten van ons verwarren volwassen zijn met van onszelf afgescheiden functioneren (waarover later meer). Als er van jou als kind emotioneel te veel is gevergd, dan heb je uit de geringe informatie die jou ter beschikking stond een wereldbeeld geknutseld dat, zoals eerder gezegd, berust op pijnvermijding. Je functioneert zoals van je wordt gevraagd, bent bijzonder emotioneel en verloochent wat je werkelijk beweegt, neemt geen kennis van je gevoelens, wensen en dromen, en doet wat de situatie vereist opdat je niet nog meer wordt gekwetst. In feite ben je slachtoffer van de omstandigheden die je ouders je aanbieden of aandoen, want jij kunt je alleen maar aanpassen, maar niet zelfstandig beslissen en handelen. Je kunt alleen maar weige-

ren of functioneren, meer mogelijkheden heb je niet als je niet wordt gehoord.

Helaas heeft niemand je verteld dat je daarmee eens mag ophouden, omdat het maatschappelijk gezien een betrekkelijk nieuwe ontwikkeling is. In het verleden waren de kerk en de staat (ja, ook nu nog, maar wij hoeven er nu niet meer aan mee te doen) er zeer in geïnteresseerd jou in de negatieve status van het kind te houden, in angst en afhankelijkheid. In de meeste gevallen zijn kerk en staat slechte ouders. Zolang zij geïnteresseerd zijn in jouw afhankelijkheid en niet in je ontwikkeling en zelfbeschikking, moet je hun zogenaamde sociale zorg niet erg serieus nemen.

Niemand heeft je ooit gezegd dat je nu volwassen bent en daarmee de verantwoordelijkheid voor jezelf en je beslissingen niet alleen zelf mag en moet overnemen, maar, en daar gaat het om, ook *kunt* overnemen. Je hersenen zijn als gevolg van hun ontwikkeling in staat de dingen te overzien en de verantwoordelijkheid die je op je neemt ook te dragen. Wanneer je dat echter niet mocht oefenen, wanneer je niet geleidelijk aan naar je zelfbestemming werd geleid, wanneer het je niet was toegestaan je eigen, soms ook ongemakkelijke beslissingen te nemen zonder dat pijn door onthouding van liefde, ergernis, teleurstelling of onverschilligheid direct het gevolg was, dan zul je nooit weten dat je het nu kunt. Je verwacht het gespannen, van zichzelf afgesneden wezen dat je bent geworden met de echte volwassene, die zijn eigen beslissingen neemt en ja of nee kan en mag zeggen.

Daarom hierbij een lijst met de rechten die je als volwassene hebt en waarop jij aanspraak mag maken:

Je hebt het recht nee te zeggen wanneer een situatie, na zorgvuldige beoordeling, je niet bevalt, omdat zij het leven niet dient.

Je hebt het recht ja te zeggen wanneer je een situatie zinvol vindt voor het leven.

Je hebt het recht je meest innerlijke, zorgvuldig overwogen waarheid tot basis van je handelen te maken, ongeacht of dat anderen wel of niet bevalt.

Je hebt het recht de consequenties van al je beslissingen op je te nemen en te dragen.

Je hebt het recht je volkomen verantwoordelijk voor jezelf en je leven te voelen, en alles te doen wat jouw leven voedt en beschermt.

Je hebt het recht voor alles op te komen wat voor jou heilig is en jou na aan het hart ligt.

Je hebt het recht jezelf te zijn en jouw zorgvuldig overwogen kijk op de dingen als basis voor je handelen te erkennen.

Waarom schrijf ik zo vaak ‘zorgvuldig overwogen’? Omdat het bij het volwassen zijn juist daar om gaat. Je gebruikt al jou ter beschikking staande informatie en betreft deze zorgvuldig steeds opnieuw in je overwegingen, want jij draagt de consequenties. Je spant je in om achter de nog ontbrekende informatie te komen en je kunt een innerlijk ‘Ik weet het nog niet precies’ verdragen. Je neemt je besluiten met zorg en niet uit angst of om pijn te vermijden, maar ten dienste van het leven. En je verschuilt je nooit achter goedkope uitvluchten en argumenten, want jij bent beschikbaar en verantwoordelijkheidsbewust, ook dat ten dienste van het leven.

Als je je innerlijke kind niet goed kent en ook niet goed binnen jezelf beschermt, als je niet bewust de verantwoordelijkheid voor zijn welbevinden op je neemt, dan heeft dat, zonder dat je je daarvan bewust bent, duidelijke gevolgen in je relaties. Het mag überhaupt een wonder heten dat we met al die innerlijke explosieven nog enigszins vreedzame relaties kunnen hebben, vind je niet? Als we dus dichterbij ons eigen innerlijke kind komen, kan het alleen maar beter worden.

Wat bedoel ik eigenlijk met ‘ten dienste van het leven’?

Wij hebben allen, als aardse wezens, een feilloos gevoel voor wat goed is voor het leven op aarde en wat niet. Als we eerlijk zijn, weten wij allen of we handelen uit angst (hersenstam) en egoïsme, of uit medeleven (neocortex) en voor ieders bestwil. Vaak genoeg hoort het nee zeggen daarbij. Want wanneer je je niet om jezelf bekommert, wanneer je niet goed voor jezelf zorgt, dan nodig je zonder het te willen (maar soms ook bewust) anderen uit het voor jou te doen. Er bestaat een groot verschil tussen ‘goed voor jezelf zorgen’ en ‘alles maar grijpen wat mogelijk is’. Het ene gebeurt uit liefde voor het leven, het andere uit angst voor gebrek. Het ene geeft een vrij en ruim gevoel en een vredig geweten, je kunt jezelf recht in de ogen kijken, het andere vereist ingewikkelde rechtvaardigingscapriolen tegenover jezelf en anderen en geeft een benauwd gevoel. Een blik in de spiegel, als je die al verdraagt, toont een harde en verbeterde gelaatsuitdrukking. Je ademt oppervlakkig. Je geweten knaagt terecht, en je doet alles om de schuldgevoelens, die meestal terecht zijn, te verdringen. Daarmee bezorg je jezelf extra pijn, en je zoekt er je heil in nog meer bijeen te graaien. Het is niet zo gezond om tegen je ware gevoel in te handelen. Je volwassen, ontwikkelde deel van je hersenen weet dat allemaal. En alleen daar komt het bij het volwassen zijn op aan. Al het andere – het ‘op een hoger niveau, sneller en beter’ functioneren in je baan, het niet-voelen, de angstige controle die we verwarren met verstand en die we zelf hebben bedacht – is zinloos. Dat hoort niet tot het leven, maar tot wat we ervan hebben gemaakt. En daarom moeten wij het ook niet erg serieus nemen, en er ons helemaal niet aan onderwerpen, aan die onzin.

Je bent volwassen. Daardoor ben je in staat de volle verantwoordelijkheid voor je beslissingen en je handelingen op je te nemen en te dragen. Tegen welke prijs? Je kunt nooit meer een ander mens voor jou en je beslissingen verantwoordelijk stellen ... en daarmee is de cirkel van het thema van dit boek rond.

Laten wij beginnen.

Het is maandagmorgen en ik zit hier deze tekst te schrijven. Mijn partner ligt nog in bed. Hij heeft deze ochtend een afspraak bij de dokter voor bloedafname; hij moet er tussen zeven en acht uur zijn. De praktijk is twee minuten lopen hiervandaan, het is kwart over zeven en ik word onrustig. Het drama begint.

Zo langzamerhand zou hij weleens mogen opstaan, denk ik onvriendelijk. Hij laat het, typerend voor hem, weer op het laatste moment aankomen. Dat is de weigering van zijn innerlijke kind ... Hij is bang voor de prik, maar zou hij er niet beter aan doen zijn innerlijke kind gerust te stellen en toch te gaan? Hij doet dat altijd zo en dan komt het probleem bij mij terecht. Zal ik nu naar hem toe gaan en hem wekken, of niet? Ben ik soms zijn moeder? Maar wanneer hij te laat komt, is dat dan niet ook mijn schuld, heb ik hem dan niet in de steek gelaten? Dit zelf-onderzoek is belangrijk, wat zal ik doen? Zal ik hem koffie brengen? Nee, want hij moet nuchter blijven voor de bloedafname en het zou weer een truc zijn om hem te wekken zonder dat hij kan denken dat ik hem controleer ... Moet ik hem in staat achten het zelf te klaren, of moet ik de verantwoordelijkheid overnemen? Wil ik dat eigenlijk wel? Doe ik dat al niet veel te vaak? Ik zou zo graag een man hebben die goed voor zichzelf zorgt ... Wanneer ik zoals zijn moeder ben, is hij spoedig op mij uitgekeken en hebben we geen seks meer; en bovendien wil ik mij niet zo voelen ...

Mijn ademhaling is onrustig, ik ben gespannen, verdrietig en bang dat hij te laat komt, want dat zou betekenen dat ik een einde aan de relatie moet maken, want ik heb genoeg van een relatie met een kind dat weigerachtig is en dwarsligt.

Tot zover het relatiedrama. Nu het drama van mijzelf.

Nou, hij mag weleens iets gaan doen; dat moet ik ook. Wie te laat komt, wordt door het leven gestraft. Hoe kan hij zich nog maar eens omdraaien in bed, terwijl ik hier alweer zit te schrijven en te werken en mij zorgen maak? Wil ik dat? Wie bekommert zich een keer om mij? Alles komt altijd op mij neer. Als ik er niet zou zijn, zou alles in het honderd lopen ... Ik voel - ik zeg het maar eerlijk - minachting. Het meest idiote van deze situa-

tie is, dat een deel van mij al die onzin gelooft. Anders zou het eenvoudig zijn ...

En nog terwijl ik dit schrijf, komt hij de trap af, geeft mij een kus en gaat naar de dokter. Het is kwart voor acht en hij is ruim op tijd. En omdat hij een ingoed mens is, merkt hij niets van mijn vreselijke gedachten. Gelukkig maar. Hij zou me daarom terecht kunnen verlaten, want liefdevol en ondersteunend zijn is iets anders.

Wat is er gebeurd? Of nog beter: hoe had ik dit anders kunnen aanpakken?

Ik zou mezelf nu met weinig behulpzame 'spirituele' gedragsregels de les kunnen lezen. Je mag toch niet oordelen, mevrouw Hühn! Of ik kijk naar wat er werkelijk is gebeurd en oordeel dus niet over mijn eigen gevoelens, maar laat ze in mij zijn zoals ze zijn. Ik maak dus gebruik van de eerste poort ... en knal tegen een innerlijke muur. 'Stop', schreeuwt het in mij. Er is bij elke enigszins deugdelijke poort een wachter. In dit geval is hij een grote duistere draak die 'ontkenning' heet.

Vaak genoeg gaan we al bij de eerste aanblik van deze draak de mist in. Want, zoals we al eerder hebben geleerd, een van de belangrijkste functies van de hersenen is het vermijden van pijn. Dit innerlijke mijnenveld, bestaande uit ontkenning en verdringing, functioneert natuurlijk ook voor onszelf. We worden moe; plotseling valt ons in dat we absoluut nog het een en ander moeten doen. We voelen die eigenaardige lusteloosheid. Zelfs bij het schrijven bespeur ik de afleidingsmanoeuvre: Ik moet nog even gauw mijn e-mails controleren, koken, iets eten. En wordt het niet hoe dan ook tijd eindelijk eens uit te rusten? Is het niet slechts mijn perfectionisme dat van mij eist deze zin te voltooien? Het is onbegrijpelijk hoeveel registers pijnvermijding opentrekt; toch wil ik er alleen maar over schrijven! Ik word met kracht van mijn bureau weggetrokken naar mijn kop soep; dat is toch nauwelijks te geloven.

Het is dus niet voldoende bewust te besluiten om naar de eigen innerlijke thema's te kijken. Er is ook een sleutel nodig om de eerste poort te openen.

De eerste sleutel

OEFENING

Wanneer je merkt – en dat is het moeilijkste – dat je niet adequaat reageert, neem dan even pauze. Haal adem. Sluit je ogen en neem waar wat je voelt. Ook als je het nog niet kent, accepteer dat hier een innerlijk kind bezig kan zijn. Hoezeer je je daartegen ook verzet, en hoezeer je daarin misschien ook gelijk mag hebben, houd in elk geval even pauze. Geef je gevoelens de ruimte. Voel ze, zonder ze in beslissingen en handelingen tot uitdrukking te brengen. Verzoek je partner om een time-out; sta daarop. Het is werkelijk een enorme stap: je verlaat het toneel van je eigen drama en kijkt weer een keer in het draaiboek. Het kan zijn dat de scène zo vaak is gespeeld, dat je haar vanbinnen en vanbuiten kent. Speel haar vandaag NIET. Heb je nog niets anders? Oké. Je moet weten dat je, elke keer dat je deze ervaringen herhaalt, het patroon versterkt dat in je amygdala is opgeslagen. Laat de scène vandaag achterwege; je publiek zal het aankunnen.

Gebruik deze sleutel als je blijft ook als je de neiging hebt voor vader of moeder te spelen. Laat je gevoel er zijn. Verdraag het verlies aan controle, en zie in dat hier sprake is van een innerlijk programma.

Pauze nemen, ademhalen – je zult denken: wat is dit nu voor dwaze raadgeving? Doe het toch maar. Pauze nemen is een enorme stap, en het is precies wat je nodig hebt om te aanvaarden dat hier sprake is van een oud, echt vervelend patroon. Beëindig het gesprek, verlaat de kamer en ga wandelen. Laat je partner weten dat je iets nieuws wilt uitproberen en dat je daarvoor eerst het oude achter je moet laten. Je zult merken hoe sterk de drang is om naar de kamer terug te keren en je tekst af te draaien, alsof er op een knopje wordt gedrukt. Dat is ook zo, het is een knopje binnenin je waarop wordt gedrukt.

Laat het gebeuren. Met de eerste sleutel laat je het zo zijn. Haal adem. Ga naar buiten, doe iets verstandigs. Bij de anonieme alcoholisten zegt men: laat het eerste glas staan. En ook hier

geldt: spreek de eerste zin, waarmee je je tekst gewoonlijk begint, niet uit. Beide zijn even moeilijk: het eerste glas laten staan en de eerste zin voor je houden.

Ik zal nooit vergeten hoe ik deze ruimte in mijzelf ontdekte en hoe moeilijk dat was. Ik had ruzie met mijn toenmalige partner. Mijn innerlijke kind voelt zich heel snel beschaamd en staat dan innerlijk in een hoek waar ik het niet meer uit krijg; ik weer af, val stil, betoog – het drama loopt. Op die dag – ik weet niet waaraan het lag – voelde ik plotseling een klein tijdenvenster in mij voordat ik mijn toneelstuk speelde. Ik kon pauze nemen en nadenken, niet slechts krampachtig de controle bewaken, maar waarlijk nadenken, neutraal en verstandig. En ik kon mij losmaken van de situatie. Het wonderlijke daarbij was dat mijn partner hetzelfde deed. Wij keken elkaar aan en konden ons conflict opeens oplossen. We bespeurden onze gevoelens weer in plaats van te proberen onze angst onder controle te houden. We vonden een heel eenvoudige manier om uit dat speciale dilemma te geraken, zoals dat meestal gaat wanneer de frontale kwab voorbij de pijnvermijding naar geniale oplossingen op zoek mag gaan. Hoe geniaal zijn twee frontale kwabben dan wel niet, die vrij en ongehinderd met ideeën en oplossingen mogen schitteren?

30

Terug naar mijn voorbeeld met de arts, de bloedprik en het opstaan. Als ik nu nauwkeuriger wil kijken, moet ik mij het volgende afvragen en daarop een antwoord vinden: Wie in mij betreft de situatie eigenlijk? Wie is er zo bang? Wie voelt de grote innerlijke spanning die aanleiding was voor deze innerlijke dialoog? Terugkijkend naar mijn kindertijd herinner ik mij veel pressie om alles juist te doen, het voelbare ongeduld van mijn vader en de onbarmhartigheid van mijn stiefmoeder. Ik voelde mij als kind vaak onder druk gezet, opgejaagd, bang om niet te worden meegenomen als ik niet snel genoeg bij de auto was. Aha!, denk ik, het is duidelijk. Een arts is een persoon voor wie men respect heeft, het gaat om de gezondheid van mijn part-

ner. Ik ben om vele redenen bang. Aan de ene kant ben ik bang dat hij iets heeft en daar niet met verantwoordelijkheidsbesef op reageert. Aan de andere kant ben ik bang dat de arts hem niet meer accepteert als hij te laat komt. Maar ten slotte ook, dat ik geen geloofwaardige, zelfverantwoordelijke man aan mijn zijde heb, maar een kind van wie ik niet op aan kan. Omdat hij mij zo na staat, voeden mijn eigen ervaringen als kind mijn vrees over hem.

Ik moet dit alles toegeven, of ik dat nu prettig vind of niet. Want pas nu kan ik handelen. Ik ga naar mijn innerlijke kind, neem het in mijn armen, en vertel hem dat ik er ben om op hem te passen. Ik zeg hem dat deze kwestie niets met hem te maken heeft. Ik vertel hem, dat hij niet voor mijn partner verantwoordelijk is en zich daarom weer kan ontspannen. Bovendien zeg ik hem dat de consequenties niet altijd zo erg zijn als ik als kind heb meegemaakt. Er is een tweede kans als je te laat op een afspraak bent gekomen. Als je ergens te laat voor bent, is het antwoord niet altijd minachting. En ik begrijp dat de minachting die ik plotseling bespeurd heb, de echo was van de door mij gevoelde reactie van mijn ouders op mij, wanneer ik in hun ogen treuzelde. Alles had hoe dan ook niet met hem als totaal mens te maken. Nu kan ik hem met de ogen van een innerlijk volwassen vrouw zien:

Hij heeft zijn eigen ritme, zorgt voor zichzelf door zo lang in bed te blijven als hij nodig vindt en ik mag erop vertrouwen dat hij zijn eigen zaken behartigt. Ik ben natuurlijk geen ongeschonden kind. Ik heb vaak genoeg een partner gehad voor wie ik moest inspringen, omdat ik om veel redenen niet anders kon. Hoe had ik anders met de situatie kunnen omgaan?

In plaats van te gaan mokken, had ik bij hem kunnen gaan zitten om met hem te praten. Ik aanvaard in de eerste poort wat er aan de hand is en laat mijn gevoelens toe, omdat ik die op dit moment toch niet kan veranderen. Maar ik trek geen conclusies en neem geen besluiten op basis van mijn gevoelens! Ik voel wat ik voel, ik praat mijn gevoelens niet goed en pas ook geen technieken toe om ze te veranderen. Ik haal adem en neem ze waar.

In plaats van mijn gevoelens als objectieve reactie te beschouwen, want dat is het niet, aanvaard ik ze als uitdrukking van mijn eigen trauma's en angsten. Dat is het geschenk van de eerste poort: ik erken dat ik direct vanuit mijn innerlijke kind handel. Ik kan dat nog niet veranderen en weet ook niet wat ik in plaats daarvan moet doen. Maar ik aanvaard dat het zo is.

Waarom is dat nu zo moeilijk, waarom is daar nu een poort voor nodig? Om te aanvaarden dat je vanuit het innerlijke kind handelt en daarmee op moet houden.

Sta mij op deze plaats ter verduidelijking een uitstapje toe naar de sjamanen. Sjamanen hebben een kompas waarmee zij elke gebeurtenis kunnen categoriseren. Dit kompas heet 'medicijnwiel' en geeft de vier windrichtingen aan. Het midden betreft je 'Ik', (niet je ego, maar het handelende, zichzelf waarnemende Zelf). De verschillende richtingen staan voor de verschillende soorten van voelen, denken en handelen, afhankelijk van waar het medicijnwiel betrekking op heeft. (Voor wie het interesseert: in het oosten vind je vuur, creativiteit, mannelijkheid en spontaniteit, in het westen de aarde, voedsel, stabiliteit en vrouwelijkheid, in het zuiden water, stroming, gevoelens en planten, in het noorden lucht, dieren, het denken, verdragen sluiten en duidelijke afspraken maken.)

32

Hebben we het over het innerlijke kind, dan plaatsen de sjamanen het op hun kompas in het zuiden; de volwassene bevindt zich daarentegen in het noorden. Het is niet mogelijk om buitenlangs, via de andere richtingen, van plaats te veranderen. Als je van richting wilt veranderen en dus een nieuwe plaats wilt innemen, moet je eerst je plaats opgeven, naar het midden terugkeren, en van daaruit opnieuw kiezen. Maar als je in een kinderlijke angstsituatie bent gevangen, dan is het bijna onmogelijk om naar het midden terug te keren; dan voel je je totaal niet in staat om te handelen. Het programma verloopt automatisch. Wanneer je in deze situatie gevangen bent, kan het beeld van het kompas je helpen. Aanvaard dat jij je aan de uiterste

rand van een kompas of medicijnwiel bevindt, en dat het nodig is naar het midden terug te keren, opdat je je opnieuw kunt oriënteren. Neem daarom even pauze en haal adem; zo kom je terug in het midden.

Weet je nog van je amygdala? Als die signalen begint af te geven, als die alarm slaat, ben je niet meer in staat zorgvuldig te onderscheiden wat je bedreigt en wat niet. Je zit vast in een patroon, en raakt verstrikt in tegenstrijdige gevoelens. Om je daarvan bewust te worden, is een geweldige stap uit de vlucht-, aanvals- of bevriezingssituatie nodig. Het waarnemen van een situatie vindt plaats in de frontale kwab, op het zogenaamde metaniveau. En dus bevindt de poort waar je doorheen gaat zich in het midden van je hersenen. Je verwisselt van plaats: van je hersenstam aan de achterkant naar de neocortex aan de voorkant. De donkere draak maakt deel uit van je amygdala. Wij moeten, als we werkelijk door de eerste poort willen gaan, zeer eerlijk tegenover onszelf zijn, naar binnen kijken waar het pijn doet, zelfs waar de schaamte vandaan komt. Een deel in jou vreest dood te gaan als je alles moet voelen, want voor het kind was het werkelijk ondraaglijk om zo eenzaam te zijn.

En dus hebben we, als we van deze poort gebruik willen maken, nog een andere kracht nodig, een bondgenoot. Iemand die er voor ons is en met ons is. Maar wie zou dat kunnen zijn? Jijzelf natuurlijk, je volwassen ik dat nu gerijpt is. Het is mogelijk dat je dit volwassen ik nog helemaal niet kent, niet voelt. Omdat ik deze ondersteuning niet graag in de vorm van ingewikkelde meditatie aanbied – ik weet niet of je überhaupt tijd voor en zin in mediteren hebt – stel ik je een ander instrument voor, een oefening in alertheid. (Nu weet je ook waarom het een goed idee was even pauze te nemen en adem te halen.)

OEFENING

Richt je aandacht op je hoofd. Stel je nu voor dat er in je hersenen een lichtschakelaar zit. Met deze schakelaar bepaal je welke sectoren oplichten en welke niet. Hij heeft verschillende standen met een opschrift, zoals 'pijnvermijding', maar ook 'echte oplossingen', 'zelfverantwoordelijkheid', zelfs 'levensvreugde' en, geloof het of niet, 'inzicht'. Schakel nu van 'pijnvermijding' over naar 'echte oplossingen'.

Opeens beginnen je hersenen direct achter het voorhoofd tot leven te komen. De neuronen boven in het hoofd en achter het voorhoofd schitteren en flitsen en lichten op in allerlei verschillende kleuren. Stel je nu voor dat er een hersencentrum zou zijn, waarin je nu al een volwassen oplossing voor de huidige toestand voorhanden hebt. Stel het je domweg voor, doe alsof. Dat is legitiem. Deze sector licht nu op, straalt zelfs. Adem een paar keer diep door en wen aan deze toestand. Wat is er hier anders, kun je dat waarnemen? Van hieruit kun je de dingen met nieuwe ogen aanschouwen, hier voor in de frontale kwab ben je zeker van je zaak. En omdat je de situatie anders bekijkt, voelt zij ook anders aan. Daarom kun je anders reageren, maar misschien ook helemaal niet. Misschien is alles al in orde.

34

Je zet daarmee een enorme stap. Je verandert je perspectief. Je doet precies wat je als kind niet kon en begint – nog in de emotionele toestand van je vermeende of werkelijke kwetsing – je ontwikkelde, volwassen hersendelen te gebruiken. Daarmee bouw je een brug die steeds stabielere en beter begaanbaar wordt naarmate je haar meer gebruikt. Stel je eens voor dat je werkelijk een wandeling in je hersenen maakt. Op het moment dat je de hersenstam met zijn angstpatronen verlaat, baan je je een nieuwe weg die door je hersenen wordt opgemerkt, mits je dit herhaalt. Je hebt daarvoor veel bewustzijn en innerlijke kracht nodig, want de neuronen schieten je de kogels om de oren; de duistere draak snuift en spuugt vuur om je voor nieuw letsel te beschermen!

De uitdaging van de eerste poort is dus als volgt:

Aanvaard dat je misschien vanuit het innerlijke kind voelt of handelt, ook wanneer je woede, gekwetstheid en ergernis zeer volwassen overkomen. Het is een enorme stap om uit een eigengerechte ergernis te treden en bereid te worden om op zijn minst na te gaan of je adequaat op de situatie reageert, of dat het innerlijke kind aan het woord is.

Waarom herken je überhaupt of het innerlijke kind de teugels voert?

Je bent gevoeliger dan past bij de situatie. Je voelt aan dat je in een situatie niet erg constructief reageert. Voor constructieve oplossingen moet je immers bij de frontale cortex zijn. Je bent niet in staat verstandig te handelen, en je sluit je innerlijk af of wordt agressief en reageert aanvallend. Merkwaardige angsten dienen zich aan. Je verliest het gevoel voor je midden, het gevoel dat je vast en stabiel in de wereld staat en innerlijk aanwezig bent. Je gedachten tolleren en je probeert de situatie op een of andere manier te controleren en meester te worden. Je voelt schaamte of de irrationele angst te worden verlaten. Je bent niet in staat je los te maken uit een onaangename situatie, maar voelt je afhankelijk van je partner.

Niet altijd zijn de angsten om te worden verlaten de angsten van het innerlijke kind. Vaak schaamt je je zonder in het innerlijke kind te zijn, of je voelt je aangevallen, wordt agressief of bent afhankelijk. Het verschil is, dat je, als je in je volwassen ik bent, echte oplossingen vindt en je jezelf emotioneel vaak snel weer in de hand hebt. Als je in het kind-ik (innerlijke kind) bent, is dat niet mogelijk; dan raak je je hoofd kwijt, ben je niet tot handelen in staat en begin je jezelf, je gevoelens en de situatie te controleren en te mijden, in plaats van het op te lossen. Je stelt jezelf en anderen gerust, verzint uitvluchten voor jezelf en je partner, wordt agressief, vlucht in abstracte gedachtebouwsels, in plaats van te kijken naar wat er werkelijk aan de hand is. Als je jezelf daarin herkent, dan wordt het tijd te aanvaarden dat je innerlijke kind wellicht bezig is en probeert je zaken te be-

hartigen, niet de volwassen man of vrouw. Waardoor komt dat? Doordat je wellicht helemaal niets anders kent. Omdat je bang bent voor de verantwoordelijkheid voor jezelf, co-afhankelijk bent, of omdat je op een andere manier geen relatie aankunt. Want wanneer je partner steeds maar weer vanuit het ouder-ik reageert, je controleert, bevoogdt en beschaamt, bestraft wanneer je je tegen zijn wil verzet, beloont wanneer je 'braaf' bent, dan moet je de relatie misschien verlaten, tenzij hij zijn gedrag verandert.

Maar zover zijn we nog lang niet. Wanneer jij ophoudt vanuit het kind-ik te voelen en te handelen, dan kan de ander eindelijk opgelucht het ouder-ik afleggen. Andersom geldt hetzelfde: wanneer jij ophoudt de mama of de papa te spelen, hoezeer de ander je daartoe ook uitnodigt of lijkt uit te nodigen, dan moet hij de stap naar de eigen verantwoordelijkheid zetten, of het gaat op den duur mis. Hoe verruil ik de gevoelde moederrol of de vaderfiguur voor de volwassene, en waarom is dat vaak zo moeilijk?

In het werken met groepen met een systemische aanpak herkennen we telkens opnieuw hoe ongelofelijk dwingend en sterk de bindingsenergie van de ouder-kindrelatie is. Dat betekent dat wanneer een van beiden vanuit het innerlijke kind handelt, en met al zijn kwetsbaarheid, noden en kinderlijke aanspraak op aandacht en erkenning voor je staat, je bijna niet anders kunt dan de zorg op je nemen. Het kan zijn dat je woedend, agressief, moe of gespannen bent, toch reageert een oorspronkelijk deel van je hersenen en begint zich om de ander te bekommeren, of je nu wilt of niet.

Ageren jullie allebei vanuit het innerlijke kind, dan kan het zijn dat de kwestie waar het om gaat eindigt zoals destijds in de zandbak: alle zandtaartjes zijn stuk en beiden zijn in tranen. Een van jullie tweeën zal meestal inschikkelijker worden, sneller overgaan in het volwassen-ik of ouder-ik en de dingen ogenschijnlijk weer in orde brengen. Maar in feite is er niets opgelost. Jullie leven in een schijnbaar levendige, maar in werke-

lijkheid emotioneel dramatische relatie, waarin groei nauwelijks mogelijk is. Dat betekent dat jullie slechts weinig het leven dienende, echte beslissingen nemen die jullie beiden betreffen. Jullie kunnen vast uitstekend voor jullie fysieke kinderen zorgen, maar als het om jullie tweeën gaat, om wat je van het leven verlangt, dan ontaarden de gesprekken in een machtsstrijd, waarin jullie elkaar ervan beschuldigen afstand te nemen van wat zich aandient, in plaats van in ware oprechtheid helder te communiceren. Jullie nemen niet de verantwoordelijkheid voor jullie diepste wensen en behoeften en leggen die niet duidelijk aan de ander voor, maar jullie draaien eromheen en hopen dat de ander op de een of andere manier merkt wat er speelt. En jullie mokken onderhuids; in het slechtste geval gedragen jullie je passief-agressief.

Het geldt ook andersom. Wanneer een van jullie beiden vanuit het belerende en meestal ook plezier bedervende ouder-ik functioneert, dwingt hij de ander bijna in de kinderroel, wat ook de bedoeling is; je hebt gewoon wat meer controle wanneer je de ouderrol aanneemt. Kijk in dit geval alsjeblieft eens goed naar je innerlijke kind. Want het is dit gekwetste innerlijke kind dat bang is voor controleverlies.

Te veel theorie, daarom nu een praktijkvoorbeeld.

Al maanden, wat zeg ik, al jaren is er in je huis een plek die niet af is, laten we zeggen een opgebroken stuk vloer, dat volgens jou opnieuw moet worden betegeld. De oude tegels waren kapot en zijn zorgvuldig verwijderd. In plaats daarvan ligt er al jaren een weliswaar praktisch, maar binnenhuisarchitectonisch gezien twijfelachtig stuk spaanplaat. Je moppert eerst en praat er vervolgens zakelijk over. Je wilt een vakman bestellen voor een definitieve oplossing, maar je krijgt steeds te horen: 'Laat maar, dat is mijn zaak, ik zorg er wel voor.' Oké, denk je; je wilt je er niet in mengen en probeert de in plaats van chique tegels op de vloer liggende spaanplaat niet te zien, en maakt op de een of andere manier daaromheen schoon. Op een dag – je weet niet wat je overkomt – rukt je partner werkelijk de spaanplaat van de vloer.

Hij heeft grote plannen; een hardhouten vloer voor de entreehal. In gedachten is hij al onderweg naar de bouwmarkt. Hij maakt een ijverige en tevreden indruk. Hem nu tegenhouden zou werkelijk tamelijk dom zijn. Maar wat doe jij?

‘Hardhouten vloer?’ vraag je kritisch en vol twijfel. ‘In de hal? Is dat niet te kwetsbaar? Waren wij niet tegels overeengekomen?’ Dat waren jullie echter niet. Jij had dat voorgesteld en hij had het niet tegengesproken, maar dat is geen ja! Hoe je je voorstel ook hebt verwoord, voor je partner kwam het over als stond daar de eeuwig vittende moeder of de altijd ontevreden vader in de deuropening. Het innerlijke kind van je partner wordt verdrietig en ook bokkig, maar hij geeft nog niet op. Hij haalt de van de bouw overgebleven tegels uit de kelder, dezelfde die altijd al in de hal lagen, en legt ze neer om te zien of er voldoende zijn. Hij is wel beledigd, maar doet zijn best om het je naar je zin te maken. Maar jij denkt: dezelfde tegels, ziet die man dan niet hoe ouderwets en saai die zijn? En weer grijp je in, misschien een beetje spottend, of mopperend of gespannen, al naar gelang je jezelf als kind hebt gevoeld.

‘Goed, we rijden naar de bouwmarkt en kijken welke tegels jij wilt’, zegt hij en daarmee komt hij je wel heel erg tegemoet. Hij had de tegels ook voor je voeten kunnen stukgooien. Maar jij bent er zeker van dat jullie het bij de bouwmarkt toch niet eens zullen worden. Je kent die strijd al en hebt heel andere ideeën dan hij. Jullie hebben hierover nooit gesproken en kennen elkaars voorkeur en het waarom niet eens. En om al deze redenen word je ter plekke moe.

‘Vandaag kan ik niet. Ik moet de hele was nog doen’, zeg je. ‘Bovendien, het bad moet ook nog worden gemaakt. Waarom begin je dan niet boven?’ Hij ruimt de tegels weer op in de kelder, laat zijn drang naar huiselijke karweitjes voor wat die is, legt alleen de spaanplaat terug op zijn plaats (wel met de nog schone onderkant boven) en rijdt naar kantoor. Van nu af aan zal hij geen vinger meer uitsteken. Hij is woedend, beledigd en koppig. Omdat hij jouw voorstellen net zo hard afslaat als jij de zijne, komen jullie niet tot een oplossing. Jullie hebben nu een stuk

spaanplaat liggen, waar een prachtige mozaïekvloer van tegels met een hardhouten omranding had kunnen prijken.

Wat is er gebeurd?

Laten we ervan uitgaan dat beiden in een gezellig huis zijn geïnteresseerd. We gaan er verder van uit dat beiden daarvan een bepaalde voorstelling hebben. Zij zijn echter niet gewend (of hebben het opgegeven) met elkaar te overleggen om tot een gezamenlijke oplossing te komen. Waarom niet? Welnu, ergens in de discussie over de inrichting van het gemeenschappelijke huis is er een kritisch en verfoeilijk ouder-ik binnengeslopen en heeft het innerlijke kind van de partner, en ook dat van zichzelf, gekwetst, maar is nooit ontmaskerd. Misschien heeft een van beiden een keer een beslissing genomen die de ander niet beviel, en heeft toch doorgezet zonder naar de ander te luisteren. Er zijn vele redenen waarom een paar ophoudt met elkaar te praten. Maar de oorzaak is altijd dezelfde: een van hen spreekt altijd vanuit het afkeurende of controlerende ouder-ik (zo wordt het in elk geval gevoeld) en de ander glijdt af in het kind-ik. Vervolgens ontstaat er een machtsstrijd. Of een van beiden zit al in het kind-ik en dwingt daardoor de ander in het verzorgende ouder-ik, in plaats van naar elkaars problemen te luisteren.

De oplossing voor beiden kan er als volgt uitzien:

Zij gaan samen aan tafel zitten, liefst met een spreekstaf tussen hen in. Dat is een sjamanistisch instrument, een houten staf met veren, tekeningen en houtsnijwerk versierd, die wordt gebruikt om het woord te nemen. (Het mag ook een soeplepel zijn.) Wie de spreekstaf in de hand heeft, heeft het woord; de ander is getuige. De bijzondere voorwaarde daarbij is, dat je alleen over jezelf spreekt, over je gevoelens, over wat je wilt en wat er met je gebeurt, vanuit het hart en de buik. Je mag vertellen wat je wilt, maar alleen over jezelf. Je mag geen beschuldigingen uiten, maar alleen zeggen hoe je de dingen voelt, volkomen eerlijk. Je erkent wat er aan de hand is, of het je nu bevalt of niet. Je hoeft daarbij niet zakelijk te zijn, wel eerlijk. Beiden

ademen daarna een paar keer diep door en stappen uit hun eerdere emotionele drama. Ook innerlijke verstarring en trots leiden tot een emotioneel drama, zelfs als je je naar buiten toe gelaten en gedistantieerd gedraagt en zakelijk klinkt. Het belangrijkste is, dat beiden, maar dan ook beiden, inzien – en dat is de eerste poort – dat zij zichzelf (ieder voor zich) in een emotioneel doodlopende steeg hebben gemanoeuvreerd. Het ziet er misschien uit alsof ze in een zakelijk thema verstrikt zijn. Maar altijd als er geen echte oplossingen worden gevonden, wordt dat veroorzaakt door een emotioneel drama. Want door dit drama wordt de voorste hersensector, waarin de geniale, spirituele, intelligente oplossingen te vinden zijn, geblokkeerd.

Beiden nemen dus de volle verantwoordelijkheid op zich voor het zeuren, zich terugtrekken, gekwetst zijn en het zich afzonderen in een innerlijk pruilhoekje. Dat is natuurlijk een geweldige psychologische krachttoer. Vervolgens pakt een van beiden de spreekstaf en praat, overwint schaamte en trots en vertelt hoe hij zich voelt. Hij stort zijn hart uit en als hij daarmee klaar is, spreekt de ander, wederom alleen over zichzelf. Dit gaat door tot beiden alles hebben gezegd. Omdat eindelijk alle feiten op tafel liggen, worden dan meestal oplossingen gevonden.

40

Dat klinkt toch geweldig, of niet? Natuurlijk is dit bijna niet te realiseren, want de wachter aan de eerste poort is nu eenmaal de duistere draak van de ontkenning. Hij beschermt het innerlijke kind tegen verdere trauma's, doordat hij je niet toestaat te voelen wat je voelt. Wat de donkere draak echter niet weet, is dat je nu volwassen bent. Je hebt nu heel andere mogelijkheden om met de dingen om te gaan. Jou staat gereedschap ter beschikking, met behulp waarvan je greep hebt op je leven en verdraagt wat je allemaal voelt (ja soms betreft het verdragen) en jezelf kunt troosten en beschermen.

Wanneer je graag innerlijk op reis gaat, dan is de volgende reis misschien voor jou van nut.

Voor alle poorten: het magische symbool

INNERLIJKE REIS

(Gebruik deze reis voor iedere poort. Het symbool kan voor alle poorten hetzelfde zijn, of het is elke keer anders; het is allebei goed.)

Stel je de eerste poort (en later elke andere) visueel voor. Je neemt de duistere draak waar die de poort bewaakt. Besluit nu of je bereid bent door de poort te gaan, hoewel je op dit moment nog niet weet hoe. Als je hebt besloten het tegen de draak op te nemen, dan ga je op hem af. Hij snuift en spuugt vuur. Jij hebt een instrument in handen, waarmee je hem kunt kalmeren. Het is een symbool dat jullie hebben afgesproken. Jij zou op een bepaalde tijd naar hem toekomen en jullie hebben afgesproken dat je hem dan het symbool zult tonen, opdat de draak weet dat de genezingsreis naar jezelf begint. Kijk dus welk symbool je hebt meegenomen en laat het hem zien. Je hoeft het niet te begrijpen. Je onderbewustzijn werkt met innerlijke beelden en symbolen. De duistere draak herkent het teken, en omdat hij in dienst staat van jouw ziel, kalmeert hij en maakt de weg door de poort vrij. Op een dag zul je misschien begrijpen wat jouw relatie met het symbool inhoudt, misschien voel je het al aan. Maar het gaat erom dat de duistere draak het kent, want dan doet hij een stap opzij. Je kunt hem als je wilt bedanken voor het bewaken van de poort, en er dan doorheen lopen.

Mijn symbool is bijvoorbeeld een kapotte wekker. Daaraan herkent deze en elke volgende duistere draak dat de tijd voorbij is. Vraag niet naar het waarom van jouw symbolen; zij werken heel diep in de hersenstam. Voel ze; je verstand hoeft ze niet logisch te vatten. Waarnemen van de dingen is in de ontwikkelingsgeschiedenis veel ouder dan begrijpen en gaat daaraan altijd vooraf. Anders ontstaat er geen echt begrijpen, maar slechts een gedachteconstructie. En daarvan hebben we er al veel te veel. Zij beletten het echte denken. Het is niet erg als je nog geen oplos-

sing hebt gevonden, we zijn net op weg. De eerste horde is de moeilijkste. Van daaruit gaan we verder.

De instrumenten van de eerste poort

- Je herkent dat je vanuit je innerlijke kind handelt, omdat je veel te emotioneel reageert.
- Je herkent het niet alleen, maar je aanvaardt het ook.
- Je neemt de verantwoordelijkheid op je van het feit, dat je vanuit het innerlijke kind waarneemt en handelt.
- Je ademt in en je ademt uit en beëindigt je automatische afweerreactie. Je onderbreekt je aan de gang zijnde pijnvermijdingspatroon.