

Luister naar je innerlijke kind

Natasha Levinger

DELTA



Original title: *Healing Your Inner Child* (Natasha Levinger)

Text © by Natasha Levinger

Originally published in MMXXIII in the United States by Sterling Publishing Co. Inc.
under the title *Healing Your Inner Child: Re-Parenting Yourself for a More Secure & Loving Life*

This edition has been published by arrangement with Union Square & Co., LLC,
a subsidiary of Sterling Publishing Co., Inc., 33 East 17th Street, New York, NY, USA, 10003.
All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België,
MMXXV.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Silke Desmet

D-MMXXIII-0001-234

NUR 770

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk één	
Wat is het innerlijke kind en waarom zouden we het leren kennen?	13
Hoofdstuk twee	
Energetisch helen	35
Hoofdstuk drie	
Jouw innerlijke ouder	51
Hoofdstuk vier	
Hoe creëren we een sterke, liefdevolle innerlijke ouder?	65
Hoofdstuk vijf	
De innerlijke criticus	93
Hoofdstuk zes	
Overleggen met je innerlijke kind	111

Hoofdstuk zeven	
Je hogere zelf	133
Hoofdstuk acht	
Het innerlijke kind in relaties: grenzen, medeafhankelijkheid en zelfbegrip, lieve help!	147
Hoofdstuk negen	
Het innerlijke kind en narcistische mishandeling	161
Hoofdstuk tien	
Het blij innerlijke kind	177
Dankwoord	183
Register	184
Over de auteur	191

Inleiding

Ik schrijf dit boek voor iedereen die het nodig heeft en ik schrijf het ook voor mijn twintigjarige zelf. En mijn zesjarige zelf. En mijn vijftienjarige zelf. Ik schrijf dit boek voor al onze innerlijke kinderen, die geloofden dat elk gevoel van verdriet, woede, angst of neerslachtigheid dat ze op een bepaald moment hadden de pure, volledige waarheid was en dat ze er alleen voor stonden.

Zoals je in dit boek zal leren, blijft ons gekwetste innerlijke kind hangen in het verleden, waar het vastzit in zijn wereldbeeld. Het oogpunt van het innerlijke kind is vaak heel beperkt en bestaat uit radicale of/of-keuzes ('je bent de beste' of 'je bent de slechtste') en het kind is zich niet bewust van zijn volwassen versie die vandaag de dag bestaat. Wanneer we samensmelten met ons innerlijke kind, verdwalen we in dit wereldbeeld, verliezen we uit het oog wie we echt zijn. We vallen in een portaal, zoals in *Alice in Wonderland*: we tuimelen een andere wereld in en denken dat we in stukjes uiteenvallen, waardoor we geloven dat we gebroken zijn of niet goed genoeg.

Ik ben al lange tijd een geofende intuïtieve lezer, een medium, een energetische heler en ik geef les over het helen van innerlijke kinderen. In al die jaren heb ik nog niemand ontmoet die echt gebroken was. Ons innerlijke zelf is gaaf, volledig en een enorme bron van liefde. Misschien is het zelfs de liefde zelf. Volgens mij treden de meeste van onze problemen op omdat we ons aangeboren waardevolle zelf van ons afsplitsen en vergeten wie we echt zijn.

Ik herken me in zoveel van mijn cliënten die opgroeiden op plekken waar hun echte zelf uit hen werd gesleurd. Mijn moeder was dominant en narcistisch en op jonge leeftijd leerde ik al dat ik mijn innerlijke kompas op haar moest richten, anders zouden de gevolgen niet uitblijven. In mijn geval konden die gevolgen variëren van in de steek gelaten worden op emotioneel vlak tot triangulatie of verbale mishandeling. Daardoor verloor ik de band met mijn intuïtie en kreeg ik het gevoel dat er iets mis met mij was.

Kinderen moeten diep vanbinnen een gevoel van veiligheid ontwikkelen. Als onze ouders ons kwetsen, maken we onszelf vaak wijs dat wij de slechteriken zijn, zodat we de controle behouden. Want als de persoon die voor ons zorgt de slechterik is, hoe moeten we ons dan nog echt veilig voelen? Dat is onmogelijk. Die kennis kunnen we simpelweg niet vatten in ons hoofd of hart. We hebben immers nog geen innerlijke volwassene. We hebben alleen een uitwendige volwassene voor ons. Dus dan worden wij de schuldigen. En zoals je in een later hoofdstuk zal leren, kunnen we op zo'n jonge leeftijd ons eigen zenuwstelsel nog helemaal niet tot rust brengen.

Wanneer zo'n situatie optreedt, scheiden we ons af van ons ware, authentieke zelf en ontwikkelen we nieuwe delen van onszelf die ons helpen overleven in onze omgeving. Die kunnen er voor iedereen anders uitzien. Misschien ontwikkel je een deel van jou dat je aanspoort om altijd perfect te zijn of misschien neem je afstand van je gevoelens of ga je zelf mensen pesten, net als je verzorger, of ga je jezelf aanvallen en veroordelen zodat je je ouder voor bent, om maar een paar reacties te noemen.

Daarna groeien we op en tot we leren hoe we ons echte zelf kunnen eren en bemoedigen en een echte innerlijke volwassene kunnen ontwikkelen, blijven we onze innerlijke kinderen voelen alsof ze echt zijn en in leven, en alsof wij ook nog kinderen zijn. Door te leren hoe je je innerlijke kind kan helen, kan je die innerlijke volwassene ontwikkelen en je vorige zelf er tegelijkertijd aan toevoegen en met open armen verwelkomen. Met de oefeningen in dit boek

over het herstellen van je energie kan je je echte, volledige aard steeds beter leren kennen.

Je hebt geen traumatische achtergrond nodig om baat te hebben bij het helen van je innerlijke kind. Trauma kan je niet vergelijken en niemand had een kindertijd zonder zorgen. Als volwassenen kunnen we ook worden gekwetst. Misschien kom je uit een ongelooflijk warm nest, maar maakte je systemisch racisme of homofobie mee of misschien groeide je op in armoede of leed je onder een of meerdere problemen waar je niks aan kon veranderen.

Als kinderen kunnen we daar natuurlijk allemaal niet mee omgaan. Maar als we kunnen aanleren om diep vanbinnen een liefdevolle volwassene te ontwikkelen, die ons innerlijke kind omarmt, voelen we ons gesteund en veerkrachtig en kunnen we beter omgaan met wat er op ons pad komt.

Mijn verhaal begon in 1992 toen mijn toenmalige therapeut, Margaret Paul, me leerde mijn innerlijke kind te helen. Later ontdekte ik energetisch helen, via een docent die was opgeleid bij Psychic Horizons in San Francisco. En recenter raakte ik vertrouwd met Internal Family Systems, een geweldige vorm van therapie die werkt rond het innerlijke kind.

De hulpmiddelen die ik heb geleerd en die ik nu in dit boek met jou deel, hebben me de kracht gegeven om voor de versies van mezelf te zorgen die nog steeds geloofden in wat was geprogrammeerd in de kindertijd: dat ze niet goed genoeg waren en dat niemand om hen gaf. Dankzij die hulpmiddelen heb ik geleerd wie ik echt ben en hoe ik met die persoon kan communiceren. Het is een eer om ze met jou te delen.

Noot van de auteur: in dit boek deel ik de ervaringen van een aantal van mijn cliënten. Omwille van hun privacy zijn hun namen gewijzigd.

Wat is het innerlijke kind en waarom zouden we het leren kennen?

Tegenwoordig is de term ‘innerlijk kind’ alom tegenwoordig, maar veel mensen worden erdoor afgeschrikt omdat het te aanstellerig klinkt, of te vaag. Misschien beeld je je een jongere versie van jezelf in die binnen in je zit, maar dat is een beetje... raar? En hoe zou dat nuttig moeten zijn? Spoiler-alert: het is ontzettend nuttig! (Eigenlijk is dat niet echt een verrassing, want ik heb er een heel boek over geschreven.) Van alle hulpmiddelen die ik met mijn cliënten heb gedeeld en alle hulpmiddelen die ik zelf heb geleerd, is dit een van de of misschien wel dé nuttigste.

Dit deel van onze psyche wordt nog maar relatief kort ‘het innerlijke kind’ genoemd. De term werd oorspronkelijk bedacht door Eric Berne, een Canadese psychoanalyticus, die het in 1940 de ‘Kind-egotoestand’ noemde. Dat wil zeggen dat ons ego (ons gevoel van identiteit) uit veel verschillende delen bestaat, waar het innerlijke kind er een van is (net als de innerlijke criticus en zelfs de innerlijke ouder). Op zo’n abstract niveau lijkt de betekenis misschien