

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 Jouw wortels, jouw verhaal	9
Hoofdstuk 2 De honger die nooit helemaal verdween	21
Hoofdstuk 3 Wat je in elke fase nodig had	31
Hoofdstuk 4 Wat je hielp om te overleven	81
Hoofdstuk 5 Wanneer het gevoel groter is dan het moment	95
Hoofdstuk 6 Wie er in jou aan het woord is	129
Hoofdstuk 7 Thuiskomen bij jezelf	139
En nu?	159
Literatuur en inspiratie	161

Inleiding

We verlangen allemaal naar evenwichtige en harmonieuze relaties met de mensen om ons heen, en misschien nog het meest met onze ouders en onze kinderen.

Om harmonie en evenwicht in je omgeving te ervaren, heb je eerst harmonie en evenwicht in jezelf nodig. Wanneer er vanbinnen nog veel strijd is, bijvoorbeeld doordat je jezelf niet goed genoeg vindt, kleurt dit soms ongemerkt je waarneming van de wereld.

Misschien herken je het wel: er zijn momenten waarop je direct reageert in plaats van bewust kiest. Je verliest jezelf in zorgen, verwachtingen of goede bedoelingen. Juist de mensen die je het meest lief zijn, raken soms iets in je waarvan je niet begrijpt waarom het je zo diep raakt.

Ik hou van mij en ook van jou is geschreven voor die momenten.

In mijn praktijk ontmoette ik veel mensen zonder grote problemen, maar met het gevoel dat er een waas over hun leven hing: niet echt ontevreden, maar ook niet werkelijk tevreden.

Innerlijk kindwerk bracht hen in contact met de oorzaak van die waas. Daarna ontstond er meer rust, meer voldoening en meer harmonie in henzelf en in hun relaties.

In een tijd vol prikkels, verwachtingen en uitdagingen is het belangrijk om verbonden te blijven met wie je werkelijk bent.

Ik geloof dat dit boek je kan helpen om opnieuw naar binnen te kijken en te onderzoeken of de keuzes die je maakt werkelijk bij jou passen. Keuzes die rust, balans en levensvreugde brengen en je opnieuw in verbinding brengen met jezelf. Zo leer je jezelf steeds meer te accepteren zoals je bent, met al je kwaliteiten én je kwetsbaarheden. Misschien komt er dan een moment waarop je met overtuiging tegen jezelf kunt zeggen: 'Ik hou van mij.' Ook al ben je, gelukkig, niet perfect.

Hoe mooi is het wanneer je, als je zelf kinderen hebt, door het helen van je eigen innerlijke kind met meer openheid naar hen kunt kijken en hen met meer rust en vertrouwen kunt begeleiden op hun weg naar volwassenheid.

Dit boek is niet alleen bedoeld voor ouders. Het richt zich tot

iedereen die samenleeft met anderen en merkt dat bepaalde reacties of patronen telkens terugkeren. Voor wie verlangt naar meer rust in zichzelf, meer openheid en een diepere verbinding met de mensen om zich heen. Het helpt je om opener en milder naar jezelf en naar andere mensen te kijken.

Elk hoofdstuk eindigt met vragen en werkbladen, zodat je er meteen mee aan de slag kunt.

Je krijgt inzicht in wat er in je jeugd is gebeurd, wat je in elke ontwikkelingsfase te leren had en hoe daar verstoringen konden ontstaan. Je ontdekt welke afweermechanismen je hebt ontwikkeld om je staande te houden. Als kind hielpen ze je, maar als volwassene kunnen ze je juist in de weg staan.

Je leert herkennen waarom je soms plotseling door emoties wordt overspoeld en daardoor minder helder kunt denken en reageren. Je ontdekt of je reageert vanuit je kinddeel of vanuit je volwassen deel. Je maakt opnieuw contact met het speelse en magische kind in jezelf, zodat je meer levensvreugde kunt ervaren.

Ik hou van *Mij* en ook van *Jou* !

Henriëtte Maas

Hoofdstuk 1

Jouw wortels, jouw verhaal



Bewust opvoeden houdt in
dat je naar jezelf durft te kijken, zonder jezelf,
je ouders en je kind te veroordelen.

Heb jij dat ook wel eens ervaren? Dat je anders reageert dan je eigenlijk zou willen? Dat je in de verdediging schiet of dingen zegt tegen je kind of je partner die je het liefst zou terugnemen? Je wil rustig blijven, begripvol en toch lukt dat soms niet. Alsof er een oud stukje in jezelf wordt aangeraakt en je uit balans brengt.

De meeste gevoelens die je vandaag ervaart, vinden hun oorsprong in je kinderjaren. Soms gebeurt er iets wat je automatisch lijkt terug te katapulteren naar hoe je je voelde als kind, bijvoorbeeld: machteloos, niet gezien of erkend in je zijn.

Als je jezelf met een boom vergelijkt, dan zijn je wortels je jeugdjaren. Je wortels bepalen tot wat voor soort boom je opgroeit. Ze groeien steeds dieper de grond in en zorgen dat je stevig staat.

Je wortels bepalen wie je bent

Dit laat zich zien in je overtuigingen en denkbeelden. Ze kunnen je helpen, juist beperkend werken of je zelfs angstig maken.

Je kunt je zo blij voelen als een kind. Je kunt ook negatieve

Ik hou van *Mij* en ook van *Jou*

en heel kwetsbaar is. Hij ervaart alles heel heftig. En als er niet of te weinig tegemoet wordt gekomen aan zijn basisbehoeften, dan ervaart hij dat als levensbedreigend. Daarnaast hebben kleine kinderen een klein bewustzijn; het meeste is nog onbewust. Het gevolg is dat ze daardoor niet veel aankunnen; hun verwerkingscapaciteit is nog klein.

Papa en mama kunnen alles

Een kind ziet zijn ouders als volmaakt en almachtig. Daar kunnen ouders natuurlijk nooit aan voldoen. En op zich is dat ook niet erg, omdat een kind zo leert omgaan met teleurstellingen en zo ook zijn levenslessen leert. Het worden beschadigingen omdat het kind er vaak op een verkeerde manier mee om gaat en het verkeerd labelt. Een klein kind heeft ook geen of weinig woorden ter beschikking, hetgeen alles nog verwarrender maakt. Vaak ziet het alles ook heel absoluut; alles of niets, het huilt alsof zijn moeder voor eeuwig uit zijn leven vertrekt. Zijn denken verloopt anders dan bij volwassenen. Hij betreft alles op zichzelf en kan zich nog niet in een ander verplaatsen.

Het ligt aan mij

Als een kind niet krijgt wat het verlangt, gaat het geloven dat het aan hem ligt en zich schuldig voelen. Er is klaarblijkelijk iets niet goed aan hem, anders zou hij het wel krijgen. Zo ontstaan negatieve gedachten over zichzelf. Een kind weet ook niet beter, zijn ouders zijn zijn enige referentiepunt. Ook al voelt hij onbewust dat ze wat anders zeggen dan dat ze voelen of doen; hij kan er niets mee.

Het kind overleeft door zijn eigen behoefte aan liefde, goedkeuring, respect en veiligheid en zijn gevoelens van boosheid, angst en machteloosheid te verdringen.

Voelen is niet veilig

Voelen is niet veilig omdat hij ervaart dat, als hij zijn boosheid of angst uit, hij de liefde van zijn ouders kan verliezen. Hij leert wat

 Werkblad bij Hoofdstuk 2

Mijn acting-in gedrag:

Acting-in gedrag van mijn ouders. Bijvoorbeeld: Het zal wel aan mij liggen.

Acting-in gedrag van mijn kind(eren):

Acting-in gedrag van mijn partner:

Acting-in gedrag dat ik wil veranderen:

Mijn acting-out gedrag:

Acting-out gedrag van mijn ouders. Bijvoorbeeld: Ik kreeg ook nooit kansen.
