

Susanne Hühn

Het  
helen  
van je  
innerlijke  
kind

Jezelf bevrijden  
door het contact met  
je innerlijke kind  
te herstellen



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

Voorwoord van Stefanie Stahl 7

Inleiding 9

Eerste deel 27

Regel 1: Je mag huilen 30

Regel 2: Neem de tijd om niets te doen 48

Regel 3: Doe waar je zin in hebt 60

Regel 4: Stop met wat je niet leuk vindt 67

Regel 5: Ga naar degene van wie je houdt 78

Regel 6: Doe eens gek 93

Regel 7: Vraag om hulp 108

Algemene rituelen voor het innerlijke kind 127

Tweede deel 133

Het helen van je innerlijke kind 133

Je innerlijke ouders 138

De veilige innerlijke plek 148

Wees je trouwste bondgenoot 159

Het beschaamde innerlijke kind 164

De vergiftigde vrouwelijke kracht 205

Het helen van het co-afhankelijke kind 223

Teruggaan naar het licht 247

Het donkere innerlijke kind 260

Het innerlijke paradijskind 272

Nawoord 283

Literatuurlijst 285

Over de auteur 287

# Inleiding

Dit boek gaat over het belangrijkste wezen in je leven als je gelukkig en voldaan wilt leven: je innerlijke kind. Als het innerlijke kind veilig is en zich geborgen voelt, ben je vol kracht, vreugde, vertrouwen en levensmoed. Is het daarentegen eenzaam, gekwetst, verdrietig of boos, dan lijkt je leven stil te staan. Je wordt telkens weer met dezelfde vragen geconfronteerd, succes blijft uit, en op de een of andere manier lijkt alles leeg. Naar welk levensgebied je dan ook kijkt, je komt telkens dezelfde thema's tegen, krijgt nooit wat je echt nodig hebt, voelt je telkens weer niet gezien, afgewezen of niet erkend en je krijgt voor je gevoel te weinig geld, liefde, aandacht of mogelijkheden. Wat je ook doet, uiteindelijk onderga je telkens weer dezelfde soort nederlagen. Je bent een slachtoffer van de maatschappij, van een man of van de eisen van je vrouw, je baas of je collega, je hebt het gevoel dat je je leven nooit echt in eigen hand kunt nemen.

Het is heel simpel: als je op aarde solidair met je ziel wilt handelen en ageren, als je wilt uitproberen of je dromen en de behoeften van je ziel de zwaartekracht en de stabiliteit van de werkelijkheid kunnen weerstaan, dan heb je een dapper en zelfverzekerd innerlijk kind nodig. Het bange en ontmoedigde deel zal je anders voortdurend in de weg

staan met al zijn angsten en vermijdingsstrategieën bij de verwerkelijking van je dromen.

Als je aan het innerlijke kind denkt, glimlachen de meeste mensen liefdevol of een beetje ironisch, omdat ze denken aan het deel waarmee 'het kind in de man' of 'de innerlijke prinses' of 'Pippi Langkous' wordt beschreven. Dat kind krijgt af en toe een beetje ruimte, het mag soms een ijsje kopen, hoewel dat niet echt gezond is, of voor een etalage met een modelspoorbaan blijven staan. Je bent royaal als het om het innerlijke kind gaat. Af en toe mag het spelen, want dat draagt er immers toe bij dat je je beter voelt. Het innerlijk kind wordt zo gebagatelliseerd en gekleineerd dat je vaak schrikt als je zijn ware kracht en zijn enorme invloed op je leven, zijn dramatische pijn en de tomeloze vreugde die het kan brengen, gaat merken.

Het is je innerlijke kind dat schitterende ogen krijgt als je dat verboden ijsje eet, ja. Maar het is ook je innerlijke kind dat je ertoe kan brengen om anderen en jezelf onder controle te willen houden en te veel van anderen of jezelf te eisen. Het is je innerlijke kind dat zo eenzaam is dat je wel drugs moet gebruiken, dat een vaag gevoel van onveiligheid en zelftwijfel veroorzaakt waardoor je telkens weer terugschrikt voor de avonturen van het leven. Het is je innerlijke kind dat ervoor kan zorgen dat je relaties mislukken omdat je telkens weer in dezelfde conflicten terechtkomt, en dat je niet gelukkig bent met je werk omdat je niet opkomt voor je wensen en behoeften.

Het diepste gekwetste deel van je innerlijke kind laat zich zien op de momenten waarop je verschrikkelijk baalt en het

gevoel hebt dat niets nog zin heeft. Het laat zich zien als je je waardeloos voelt, als je je ervoor schaamt dat je behoefte hebt aan liefde en tederheid, als je jezelf klein maakt en voortdurend probeert er voor anderen te zijn omdat dat het enige is wat je nog bestaansrecht geeft. Het laat zich zien als je je omgeving controleert, vooral jezelf, als je jezelf niet toestaat om te voelen wat je voelt, als je een rol speelt, een masker draagt, als je bent zoals je denkt dat anderen vinden hoe je moet zijn.

Maar het is ook je innerlijke kind dat je de kracht geeft om je moedig over alle angsten en twijfels heen te zetten en je hart trouw te blijven. Als het zich geborgen voelt, kan het je zo veel kracht en vitaliteit geven dat je al je taken gemakkelijk en met plezier kunt uitvoeren. Je innerlijke kind laat je ofwel door het leven dansen of er moe doorheen sloffen, afhankelijk van hoe het zich voelt.

Het complexe emotionele geheel dat is opgebouwd uit veel verschillende delen van het innerlijke kind, maakt een directe en onvervalste toegang tot je verleden mogelijk. Daar is je emotionele waarheid opgeslagen. Het innerlijke kind is het ware emotionele lichaam waarin alles verankerd is wat je niet kon of wilde voelen, of het nu liefde, verdriet, schaamte, teleurstelling, angst, shock, woede, maar ook wildheid en uitbundige levensvreugde is. Het innerlijke kind is een geheel van ervaringen, wensen, dromen en verlangens. Daar zijn alle ervaringen opgeslagen die je als kind hebt meegemaakt. En wel volkomen subjectief, zoals je de dingen hebt beleefd met je nog niet gerijpte kinderhersenen die nog niet abstract en analytisch konden denken. Hoe je je jeugd ook hebt beleefd, je ware emoties zijn opgeslagen in je innerlijke kind, of beter

gezegd in het limbische systeem van je hersenen. Maar ook, en daar gaat het om in dit boek, je kinderlijke reacties op alles wat je hebt meegemaakt. Want het zijn die kinderlijke reacties die nu nog steeds problemen veroorzaken. Waarom? Omdat je nog steeds onbewust in eerste instantie vanuit pijnvermijding handelt als je je innerlijke kind niet bewust waarneemt en beschermt.

Hoe neemt een kind de wereld waar? Een klein kind is geen denkend wezen, maar een waarnemend en voelend wezen. Maar het is vooral volkomen onbewust. Het kan geen onderscheid maken tussen zichzelf en de buitenwereld. Alles wat het waarneemt, hoort in zijn ervaring bij hem. Als baby verwacht je onbewust en volkomen terecht dat je wordt verzorgd en dat er van je wordt gehouden, dat je veiligheid en geborgenheid ervaart. Veiligheid ervaren is voor een pasgeboren kind een primaire levensbehoefte, die nog belangrijker is dan liefde ontvangen. Maar ook als er heel veel van een kind wordt gehouden, kan het zijn dat de verzorgers niet in staat zijn om het veiligheid te geven, bijvoorbeeld om financiële redenen, door een ziekte of door de omstandigheden. De liefde zelf daarentegen, ook al kan ze geen veiligheid bieden, bepaalt het basisgevoel dat een baby ten opzichte van zichzelf ontwikkelt. Veiligheid en liefde samen geven geborgenheid.

Wat betekent het dat er van je wordt gehouden? Als je je ouders gelukkig maakt met je aanwezigheid, dan verankert het gevoel dat je waardevol bent zich diep in je cellen en je hersenstam; dit vormt de basis voor je emotionele ontwikkeling. Vanzelfsprekend is dit natuurlijke gevoel van

eigenwaarde kwetsbaar en kan het door pijnlijke ervaringen blijvend worden getraumatiseerd. En toch vormt het een basis waar je, hoe erg je ook wordt gekwetst, op kunt bouwen. Als gevoel van eigenwaarde noem ik in dit geval het innerlijke weten dat je pure existentie, je zuivere bestaan, jezelf en anderen blij en gelukkig kan maken. Je voelt je gemachtigd om gelukkig te maken, en het is vanzelfsprekend voor je om jezelf en je talenten in de wereld te brengen en te benutten.

Wat betekent veiligheid voor een kind? Het betekent dat je behoeften worden gezien en dat minstens één persoon in staat is om deze behoeften zo snel mogelijk te vervullen. Je hebt rust, warmte of afkoeling nodig, je hebt honger en dorst, je hebt reinheid, lichamelijke en emotionele integriteit nodig. Je hebt prikkels en beweging nodig, de mogelijkheid om je te ontplooien en te rijpen. Je hebt iemand nodig die je met jouw behoeften in beslag kunt nemen en die er altijd voor je is. Je hebt iemand nodig die in staat is je een enorm grote dienst te bewijzen: iemand stelt haar lichaam ter beschikking zodat jij erin kunt groeien en gedijen, ze gaat in het beste geval een symbiotische relatie met je aan.

Waarom niet alleen een verzorgende, maar zelfs een symbiotische relatie? Omdat ook de moeder een afhankelijkheid ontwikkelt en mag ontwikkelen. Die moederlijke afhankelijkheid van haar kind zorgt ervoor dat ze het leven van het kind boven dat van haarzelf stelt en alles wil doen om zijn leven te beschermen. Als een moeder die een symbiotische relatie met haar kind aangaat in staat is om haar kind te beschermen, te voeden, te bevredigen, dan voelt ze zelf een diepe vervulling, die terug straalt naar het kind, dat



zich niet alleen veilig voelt, maar net zo waardevol en sterk als de moeder. Het voelt dat het in staat is om gelukkig te maken. Daardoor ontwikkelt zich een natuurlijk gevoel van eigenwaarde. Het kind ervaart zichzelf als een waardevol geschenk. Het voelt dat het fijn is om zijn behoeften te vervullen. En omdat een pasgeborene nog geen onderscheid kan maken tussen zichzelf en zijn omgeving, dus niet waarneemt dat er iemand is die verschilt van hem, ervaart hij in het beste geval dat de hele wereld een veilige, plezierige, beschermde plek is. Wat de moeder aan het kind geeft, kan het later gemakkelijk aan zichzelf geven, omdat het geen verschil ziet tussen zichzelf en zijn moeder, binnen is als buiten.

Wat zijn moeder hem geeft, of dat nu positief of negatief is, zal het kind later in ieder geval aan zichzelf geven, ook als het schadelijk voor hem is of slecht is voor zijn gezondheid. Want aan het begin van het leven identificeert de baby zijn moeder met het hele leven, met zichzelf, met alles wat er is.

Waarom is de moeder zo belangrijk? Omdat het kind in haar buik groeit. Als het lichaam van de moeder het kind geen ja geeft, dan sterft het. Als het lichaam van de moeder het kind een ja geeft, groeit het dus, maar als de moeder zelf geen moeder wil worden, dan ervaren moeder en kind ondanks hun symbiotische relatie een diepe eenzaamheid. Ondanks de symbiose drukt deze diepe eenzaamheid een blijvend stempel op de relatie tussen moeder en kind. Het is alsof er een diepe kloof is op de plek waar een woordloos begrip tussen moeder en kind zou moeten zijn. Hoe pijnlijk dat voor beiden (!) is, kun je je vast wel voorstellen. Als de moeder gelukkig is, zelfs als ze af en toe angsten en twijfels heeft, dan voelt het kind

dat, het is uiterst gecompliceerd, het heeft donkere en lichte kanten. Het innerlijke kind in zijn bijzondere kracht leren kennen is een bevrijdende ervaring en een van de mooiste ervaringen die je kunt hebben.

Het begrip ‘innerlijke kind’ wordt in veel verschillende verbanden genoemd. Ik bedoel ermee het oprecht speelse, kinderlijke, uiterst gevoelige deel dat niet volwassen kan worden en ook niet volwassen hoeft te worden. Dit deel heeft bescherming, geborgenheid en heling nodig, en bovendien een innerlijke ruimte waarin het zijn betoverende werking kan uitoefenen. Het innerlijke kind dat in verschillende graden van rijpheid is blijven hangen dat in andere benaderingen is bedoeld, is een in bepaalde delen nog niet gerijpte persoonlijkheid. Het innerlijke kind waar we hierover spreken, is het enorm gevoelige, oprechte, onschuldige innerlijke wezen dat we allemaal in ons hebben.

In het eerste deel van dit boek leer je zeven regels kennen waar je op moet letten om ontspannen, gelukkig en voldaan te leven. Je zult leren wat je innerlijk kind over het algemeen nodig heeft en welke situaties het doen verstarren of aan zichzelf doen twijfelen. Je zult ook leren hoe je met deze situaties kunt omgaan. En natuurlijk krijg je ook zeven regels voor de volwassene in je. Want er is waarschijnlijk vaak genoeg tegen je gezegd dat je verantwoordelijkheid moet dragen omdat je volwassen bent, maar je hebt nog lang niet vaak genoeg gehoord dat je die verantwoordelijkheid in eerste instantie voor je eigen welzijn op je kunt en mag nemen!

In het tweede deel krijg je de mogelijkheid om je aan verschillende soorten pijn te wijden. Je zult begrijpen hoe de verschillende delen van het innerlijke kind in het bijzonder

werken en wat ze nodig hebben om heel te worden. Je zult beseffen hoe gecompliceerd die delen zijn en zien hoe het innerlijke kind functioneert, welke energieën het heeft, hoe het zich kenbaar maakt. En natuurlijk leer je, want dat is immers het belangrijkste, hoe je zelf voor je innerlijke kind kunt zorgen. Naast je eigen gerijpte, volwassen delen dienen de kracht en wijsheid van sprookjesfiguren en andere kinderhelden als hulpmiddelen.

Als je met het innerlijke kind werkt, als je het op elk niveau wilt bereiken, stuit je met zuivere psychologie al snel op grenzen. Want het innerlijke kind heeft onbewuste magische en spirituele aspecten. Kinderen geloven in engelen, in een ziel. Kinderen geloven dat elfen, feeën, Sinterklaas, de Kerstman en sprookjesfiguren bestaan. En omdat dat zo is, is het voor het werk met het innerlijk kind nuttig om aan te nemen dat er een spirituele wereld bestaat en deze te integreren in de belevingswereld van het innerlijke kind. Het innerlijke kind heeft emotionele, lichamelijke en geestelijke aspecten. Je komt niet ver als je het zielsniveau en het niveau van hogere bewustzijnswezens er niet bij betreft – en je sluit je af voor een waardevol spectrum aan helpers voor het innerlijke kind! Het innerlijke kind een beschermengel geven, zelfs als je helemaal niet in engelen gelooft, is gewoon een goed idee, daarom zou het onverstandig zijn om deze mogelijkheid uit te sluiten. Ik wil geen uitdrukkelijk esoterisch boek schrijven omdat ik een breed publiek wil bereiken, maar zoals altijd schrijf ik over wat ik geloof en zelf aanbied, over wat ik voor wezenlijk houd. Het sjamanistische werk en energiewerk horen daar beslist bij. Net zoals het weinig zinvol is om spirituele dingen

## Regel 1

**Als iemand gemeen tegen je doet, mag je huilen en je hoeft niet meer naar hem toe te gaan.**

Nou, dat zou mooi zijn, toch? Waarom vertrek je niet uit de ruimte, de relatie of de baan als je slecht wordt behandeld? Waarom laat je je pesten, misbruiken, aan het lijntje houden, kwetsen, afwijzen of beschamen?

Onlangs hoorde ik een man in het vliegtuig tegen zijn vrouw zeggen dat ze het buskruit niet bepaald had uitgevonden, aangezien ze niet wist hoe ze de veiligheidsgordel moest omdoen. Ze lachte gespannen. Ik had hem het liefst een dreun gegeven.

Maar tegen mij zei een kennis laatst, nadat ze me op de televisie had gezien, dat ik er echt verschrikkelijk uitzag, veel ouder, en dat ik helemaal niet op mezelf leek. Ik lachte gespannen, maar het liefst had ik haar geslagen. Wat betekent dat? Waarom laat je je dit welgevallen? Waarom kun je er voor anderen zijn, ze verdedigen, je boosheid en ergernis uitdrukken, maar kun je dat voor jezelf niet? Mensen die kinderen mishandelen, krijgen in sommige landen heel gemakkelijk een eis van drie keer levenslang, maar je eigen innerlijke kind mag naar hartenlust door anderen worden misbruikt, vernederd en gekwetst. Wat gebeurt er als je een verbale of lichamelijke oorvijg krijgt, waarom val je innerlijk in onmacht?

Nu, dat gebeurt niet, in elk geval niet alleen. Je bent in shock, ja, maar tegelijkertijd doe je precies waar dit boek je toe wil aansporen: je zorgt voor het innerlijke kind – alleen

dragen en het lege colablikje over straat schoppen, ook als je keurig gepoetste kantoorscheenen draagt.

En dan is er het afgesplitste, donkere, ernstig gekwetste kind, dat zich geschokt en diep beschaamd in zichzelf heeft teruggetrokken. Het kan zijn gevoelens niet laten zien, het blokkeert, houdt alles af en wordt geïrriteerd, hard en koppig. De pijn van dit kind is niet uit te houden, het weet niet eens meer of het wel bestaansrecht heeft, zo erg is het beschaamd. In het tweede deel gaan we nog uitgebreid in op dit beschaamde kind, wees maar niet bang.

Hoe kun je dit kind helpen, wat heeft het nodig? Om te beginnen, als een soort eerste hulp, geef je het een echt veilige innerlijke plek.

## Innerlijke reis

### **De veilige burcht**

Ga gemakkelijk zitten of liggen en sta jezelf toe om te ontspannen. Word je ervan bewust dat er een deel in je is dat een grote behoefte heeft aan bescherming, waar wij, jij en ik, nu voor gaan zorgen.

Ga in je voorstelling door een poort die je naar je binnenwereld voert. Hier hebben de dingen een diepere, symbolische betekenis, en je weet hier de weg. Achter de poort ligt een weg die je door een levendig landschap voert. Het is heel gezond en op een natuurlijke manier gegroeid.

Op een afstandje, op een bijzondere plek in het landschap, zie je opeens een kind. Het is dat innerlijke

kind dat hulp nodig heeft, dat zich schaamt, dat gekwetst is of gewoon heel erg gevoelig is.

Ga naar dit kind toe, maar wees heel voorzichtig. Het kan zijn dat het ook bang voor jou is, het kent je misschien helemaal niet. Ga bij dit kind zitten en neem waar hoe het met hem gaat. Zeg tegen hem: 'Ik ben er nu. Ik zie je, ik hoor je en ik neem je waar.' Vanaf nu kun je er bewust voor je innerlijke kind zijn. Wees niet bang, je hoeft het niet alleen te doen. Zeg tegen het kind: 'Ik ken een veilige plek, daar kan niemand je meer iets doen, en daar gaat het goed met je. Als je wilt, breng ik je er nu heen. Je hoeft daar nooit meer alleen te zijn, je bent er absoluut veilig.'

Jullie gaan samen verder over de weg en achter de volgende bocht zie je opeens een burcht, een heel stabiele en veilige vesting. Er is een ophaalbrug en een zeer betrouwbare wachter. Ga met het kind over de ophaalbrug. De wachter kent het kind, hij knikt hem toe, en je innerlijke kind voelt zich meteen veilig. Zodra jullie de brug zijn overgestoken, trekt de wachter de ophaalbrug op.

Jullie staan op een zonnige, schitterende binnenplaats. Hier is het zo veilig en gemoedelijk als je je maar kunt voorstellen, en alles wat je innerlijke kind gelukkig maakt, is er: dieren, bloemen, bomen, ridders en paarden, prachtig geklede jonkvrouwen, engelen en wezens die het heel goed verzorgen. En volmaakte veiligheid. Niemand, echt niemand mag dit kind aanvallen. Hier zijn alleen gasten welkom die uitdrukkelijk zijn uitgenodigd. Hoe degenen die buiten moeten blijven ook reageren, ze hebben het recht om dit kind te zien verspeeld.

innerlijke kind om liefde en erkenning ook om die leegte niet te hoeven voelen. Want als je dat toelaat, kom je in contact met de eenzaamheid die je in je jeugd hebt gevoeld.

We voelen ons met de ander verbonden als we vechten, en hoe vaker we vechten, hoe te sterker de verbinding schijnt te zijn. We verwarren liefde en nabijheid met een gerichte zwaardaanval en een goedgetraind schijngevecht dat altijd volgens dezelfde regels verloopt. Nieuwe impulsen zijn niet mogelijk, niemand mag van zijn weg afwijken, de strijd verloopt altijd volgens hetzelfde patroon.

Deze strijd kan een soort verslaving zijn, want hij verbergt zoals elke vorm van verslaving innerlijke leegte, angst en eenzaamheid en dient geen echt hoger doel. Zoals elke vorm van verslaving escaleert de strijd, hij wordt steeds sneller, kwetsender, de wapens worden scherper en groter, zodat de adrenalinestoot gewaarborgd blijft.

Strijd in relaties is een zeer opwindend en bijzonder relatieversterkende vervanging voor liefde, soms schijnt hij zelfs spannender te zijn dan de liefde zelf. Liefde bevrijdt, schept ruimte, opent het hart en laat vreugde en vrijheid in het leven stromen. Strijd veroorzaakt het tegenovergestelde. De partners zijn met elkaar verstrikt, concentreren zich alleen nog op elkaar, het leven vindt ergens anders plaats. Liefde is niet opwindend, ze heelt en ondersteunt ons op de plek waar we heling en ondersteuning nodig hebben, geeft de kracht om het leven aan te kunnen en ons verder te ontwikkelen. Strijd is drama, doel op zich, strijd verhindert echte levendigheid – ja, strijd kan plotseling het hele leven in beslag nemen.

Het met elkaar vechten heeft je misschien zo in de ban dat je je gevangen voelt, dat je vergeet hoe liefde en echte nabijheid aanvoelen, dat al die andere dingen je niet

dramatisch genoeg lijken. Ooit geloof je zelfs dat een 'goede' relatie deze emotionele springstof hoort te bieden, anders zouden jullie niet goed met elkaar verbonden zijn. In de eeuwige strijd om liefde vraag je te veel van jezelf en besef je niet dat je steeds meer energie verliest.

In de liefde zijn er ook discussies en misschien zelfs strijd, maar dat dient een zaak, een ontwikkeling. Die strijd houdt op als beide partners een oplossing hebben gevonden. Wanneer strijd niet als drug wordt misbruikt, is het niets anders dan een hulpmiddel om het leven ruimte voor ontplooiing te geven.

In het strijdperk dient de strijd zichzelf, hij vervangt de liefde en het leven.

## Innerlijke reis

### **De strijd van het innerlijke kind opgeven**

Ga in je voorstelling door een poort. Achter de poort vind je een betoverend landschap, en je gaat er wat wandelen. Vraag nu of je ergens naartoe wordt geleid waar het innerlijke kind zijn strijd uitvecht.

Je staat opeens midden in een strijdperk en ziet je innerlijke kind. Zelfs als je in dit beeld een volwassen lichaam hebt, dan is het toch je innerlijke kind dat vecht, ook als je dat niet leuk vindt of het niet wilt toegeven.

Kijk nu wat beter: hoe vecht het kind? Wat zijn zijn wapens? Neem de tijd om je wapens te bekijken. Ze