

Susanne Hühn

het
innerlijke
kind

van
ongewenst

zijn naar
je geliefd
voelen



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 7

Over co-afhankelijkheid 19

Innerlijke reis Misplaatste verantwoordelijkheid
teruggeven 23

Schrijf oefening Zielsafspraken herkennen 30

Innerlijke reis De strijd om liefde loslaten 40

Innerlijke reis Zegen je conceptie 48

Het innerlijke kind 55

Innerlijke reis Jezelf in ontvangst nemen 59

Innerlijke reis Het kind dat je was redden 65

Innerlijke reis Het nee bevrijden 68

De beslissingen op zielsniveau 77

Innerlijke reis Het nee erkennen 81

Oefening De ideale plek op aarde 86

Ongewenst ouders zijn 89

Oefening Het nee horen 91

Nawoord 93

Over de auteur 94

Inleiding

Beste lezer, voel je je ongewenst door je ouders? Kun je jezelf niet accepteren zoals je bent? Houd je niet van je eigen innerlijke kind, wil je niets te maken hebben met je kwetsbare, gevoelige delen?

Dan heeft je innerlijke, onbewuste pijnvermijding haar werk goed gedaan. Ze heeft het je mogelijk gemaakt om te overleven door je pijnlijke emoties af te splitsen. En dat is goed. Hier komt het goede nieuws: je bent volwassen. Je bent er niet meer van afhankelijk dat iemand je verzorgt, want dat kun je heel goed zelf. Je innerlijke kind weet dat niet, en het is ook nog niet tot je hersenstam doorgedrongen omdat je deze ervaring van een gezonde zelfbeschikking nog niet bewust hebt meegemaakt. Maar je mag nieuwe beslissingen nemen en je innerlijke systeem een nieuwe start geven. Je mag onafhankelijk, zelfstandig en gelukkig leven, en je hebt het recht om van jezelf te houden, vooral van je innerlijke kind. Hoe je dat doet, laat ik je in dit boek zien.

Over co-afhankelijkheid

Oorspronkelijk werd de term 'co-afhankelijk' (mede afhankelijk) gebruikt voor partners en familieleden van alcoholisten. Co-afhankelijk zijn betekent dat je jezelf verloochent en dat je je eigen wensen en behoeften, je eigen levensdoelen opoffert om er voor de verslaafde te zijn. Het omvat alle leugens waarmee de verslaving van de partner naar buiten toe wordt verdoezeld – iemand die co-afhankelijk is, staat helemaal in dienst van de behoeften van zijn partner, de ouders, de buurt, de maatschappij – elke kracht van buitenaf waarvan het welzijn en de waardering belangrijker lijken te zijn dan de eigen weg. Het omvat echter ook alle leugens die de co-afhankelijke persoon over zijn eigen behoeften verspreidt, het ontkennen van zijn eigen verlangens en dromen en de nadrukkelijke, voor buitenstaanders vaak onmenselijk lijkende dienstbaarheid aan anderen.

Daar zijn veel oorzaken voor. Natuurlijk is het voornamelijk het innerlijke kind dat geliefd wil zijn, de controle moet houden en alles doet om niet verlaten te worden, ook als

dat betekent dat hij zich volledig opoffert voor anderen, liegt, bedriegt, verdoezelt en alles goedpraat. De angst om verlaten te worden is zo groot dat de co-afhankelijke persoon liever zelf weggaat dan dat hij die pijn nog een keer moet meemaken. Hij houdt de ander afhankelijk door alles voor hem te doen. Iemand die co-afhankelijk is, controleert de ander door zijn bereidheid om hem van dienst te zijn, en hij schept een schijnwereld die hij naar buiten toe verdedigt tot hij in een sociaal isolement raakt. Hij keert zich af van vrienden die zijn leugens niet geloven, hij begraaft zich in huis, hij verdedigt de schijnbaar functionerende wereld die hij met zijn partner of familie zelf heeft opgebouwd tot het uiterste. Co-afhankelijke personen nemen zichzelf bijna alleen waar in de relatie met anderen, of die nu goed of slecht zijn. Het belangrijkste is dat er een vorm van relatie plaatsvindt.

Anne Wilson Schaef gebruikte de term ‘co-afhankelijkheid’ in 1986 voor het eerst. Zij zag het overdreven rekening houden en het zichzelf opofferen als een aparte ziekte en niet als een normale reactie op verslaafden. Want de bereidheid om de eigen waarneming uit te schakelen en het verwrongen denken en voelen van de ander over te nemen en te versterken, laat duidelijk zien dat men zelf ook een probleem heeft.

Geleidelijk werd de term telkens verder verbreed en wordt hij in de tegenwoordige verslavingsgroepen eerder vertaald met het woord ‘relatieverslaving’. Robin Norwood noemt het ‘de verslaving om gebruikt te worden’. Het is ook inderdaad

liefde en geborgenheid, aan begrip en afscherming te vervullen, en let er niet op wat je zelf eigenlijk wilt.

Waar merk je aan dat je co-afhankelijk bent? CoDA (Co-Dependents Anonymus), de zelfhulpgroepen die met het twaalfstappenprogramma werken, zeggen daarover het volgende:

Symptomen van co-afhankelijkheid

Een paar voorbeelden van eigenschappen en attitudes die we heel goed kennen:

- Ik vind het moeilijk om te herkennen wat ik voel.
- Ik heb niets voor mezelf nodig en voel mij verplicht om anderen te helpen.
- Ik vind het moeilijk om waardering, lof en cadeaus aan te nemen.
- Ik verloochen mijn eigen waarden om niet door anderen te worden afgewezen.
- Ik blijf te lang hangen in ongezonde relaties en situaties.
- Uit angst voor afwijzing en kleinering sla ik meningen en gevoelens van anderen hoger aan dan die van mezelf.
- Ik moet 'gebruikt' worden om mijn leven te rechtvaardigen.

Als je co-afhankelijk bent, dan draag je een heleboel schuldgevoelens met je mee. Die schuldgevoelens zorgen

ervoor dat je telkens meer verantwoordelijkheid voor anderen op je neemt dan goed voor je is. Bovendien wijzen die schuldgevoelens erop dat je veel te veel verantwoordelijkheid op je hebt genomen.

Waarom schuldgevoelens? Omdat iets in je weet dat je niet kunt voldoen aan wat je op je hebt genomen, je blijft de ander altijd iets schuldig binnen het co-afhankelijke systeem. Waarom? Omdat je alleen verantwoordelijkheid kunt dragen voor iets waar je ook echt invloed op hebt. En je hebt nu eenmaal geen invloed op veel dingen waar je je verantwoordelijk voor voelt. Dus kun je de verantwoordelijkheid voor het geluk, de vervulling, het welzijn van de ander niet op je nemen, ook al wil je dat heel graag en doe je er alles voor.

Daarom hier een oefening waarmee je de verantwoordelijkheid die je op je hebt genomen of die je is opgelegd, kunt herkennen en kunt loslaten.

Innerlijke reis

Misplaatste verantwoordelijkheid teruggeven

Ga gemakkelijk zitten of liggen en sta jezelf toe om naar binnen te luisteren en je innerlijke waarheden te herkennen. Denk nu aan een situatie waarin je je slecht voelt, waarin je een misplaatst

Het innerlijke kind

Wat is dat innerlijke kind waar we het hier over hebben eigenlijk, vraag je je misschien af als je er nog niets of maar heel weinig over hebt gehoord. Het is het innerlijke, zeer emotionele en niet goed voor het verstand toegankelijke deel dat alles wat je als kind hebt meegemaakt, gevoeld, gedacht en beslist, nog altijd heel levendig en actief in zich draagt. Als kind was je dit innerlijke kind. Maar als volwassene ben je niet alleen een volwassene; je bent het kind van toen en de volwassene van nu. En natuurlijk heb je nog een heleboel andere aspecten.

Stel je het zo voor: je komt op aarde en hebt bij wijze van spreken dertig zaadkorrels bij je. Dat zijn je persoonlijkheidsaspecten, je talenten, je vaardigheden, je krachten, enzovoort. Je hebt de vruchten van deze zaadjes nodig voor je leven om alles wat door jou op aarde wil komen, te kunnen verwezenlijken. Nu kan het zijn dat al voor je geboorte een of twee zaadjes verloren zijn gegaan, direct na het kiemen afsterven of in de groei bleven

steken. Bij je geboorte zaai je de zaadjes in de aarde, zodat ze tot planten kunnen uitgroeien. Maar door shocks, een slechte verzorging, enzovoort blijven veel van deze kleine plantjes in hun groei steken, sterven af of blijven gewoon klein. Uiteindelijk heb je misschien vijf volwassen planten gekweekt, die je vruchten geven waarmee je kunt overleven. Maar je hebt de krachten van alle dertig soorten vruchten nodig.

Het innerlijke kind zoals ik het opvat en met wie ik werk, bestaat nu uit alle niet-gegroeide, verstarde en afgestorven delen. Natuurlijk zitten er ook gezonde, goede en krachtige aspecten in je innerlijke kind, maar als je ongewenst bent, zijn dat er niet veel.

Anders, minder figuurlijk uitgedrukt: als kind ben je met je bewustzijn in andere hersendelen aanwezig dan als volwassene, namelijk in oudere hersendelen. Telkens als je in een stresssituatie zit, nemen die oudere hersendelen het commando over en bepalen daarmee je hormoonstatus en je gedrag. Het kost veel oefening en bewustzijn om die angstwekkende invloed van de hersenstam, die alleen vluchten, vechten of verstarren kent, te weerstaan en voortaan vanuit de verstandige, meevoelende, bewuste, oplossingsgerichte prefrontale cortex te handelen. De prefrontale cortex, die zich ontwikkelt naarmate we volwassen worden, is de zetel van het volwassen bewustzijn. Het innerlijke kind en de innerlijke volwassene staan dus voor twee verschillende bewustzijnsniveaus die in

Ook als je zelf een nee tegen je biologische kind in je draagt, als je ongewenst moeder of vader bent geworden, kun je deze reis voor jezelf maken – want ook jij hebt een nee ondervonden. Je wens om geen moeder of vader te worden, werd genegeerd. Zelfs je nee tegen het ter wereld komen en zeker het geboren worden, mag nu gaan. En dat is goed zo. Want nu kun je het voor jezelf bevrijden en voor iedereen die er voor je waren en na je komen.

Daarom geef ik je hier meteen de volgende innerlijke reis.

Innerlijke reis

Het nee bevrijden

Sta jezelf toe om te ontspannen, er is niets meer voor je te doen, laat alles in je zijn zoals het nu is, volg je innerlijke beelden en gevoelens. Vertrouw wat je in jezelf waarneemt.

Stel je een poort voor – dat kan een stenen poort zijn, een gouden lichtboog, een natuurlijk gegroeide poort van bomen of iets heel anders. Je loopt door de poort en bevindt je opeens in een andere wereld, een wereld waarin de dingen een diepere betekenis hebben.

Je bevindt je in een landschap. Voor je ligt een weg en je besluit die weg te volgen. Roep de krachten van