

Susanne Hühn

Mijn
innerlijke
kind accepteren,
liefhebben,
waarderen

Een werkboek voor
het helen van je innerlijke kind



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 9

Stap 1

Het innerlijke kind in het dagelijks leven herkennen 19

- Oefening De gevoelens van het innerlijke kind waarnemen 20
- Oefening De positieve impulsen van het innerlijke kind waarnemen 25
- Innerlijke reis Het innerlijke kind in het dagelijks leven herkennen 28
- Oefening Laat je woede zien 30

Stap 2

Bewust contact maken met je innerlijke kind 33

- Oefening Je innerlijke kind ontmoeten 34
- Oefening Roep je innerlijke kind 38
- Innerlijke reis Contact maken met je innerlijke kind 41

Stap 3

De innerlijke volwassene leren kennen en versterken 45

- Oefening De innerlijke volwassene aanzetten 47
- Oefening De innerlijke volwassene waarnemen 50
- Innerlijke reis De innerlijke volwassene leren kennen 55

Stap 4

De tovertuin – veiligheid en thuis voor het innerlijke kind
leren kennen 60

- Oefening De veilige plek in het lichaam vinden 61
- Innerlijke reis De tovertuin van het innerlijke kind 65

Stap 5

Het innerlijke kind redden 76

- Innerlijke reis Het innerlijke kind redden 83
- Innerlijke reis Volg het emotionele spoor 92

Stap 6

Klaar met de afhankelijkheid: je innerlijke kind
hoort bij jou! 102

- Innerlijke reis Het innerlijke kind terugbrengen naar
jezelf 104

Stap 7

Je zorg voor vreemde innerlijke kinderen teruggeven 115

- Innerlijke reis Het vreemde innerlijke kind in goede
handen overgeven 119
- Oefening De gouden acht (deel 1) 123
- Oefening De gouden acht (deel 2) 126

Stap 8

De lasten van je familie loslaten 132

- Innerlijke reis De lasten van je ouders teruggeven 135
- Oefening Medeleven sturen 142

Stap 9

De levensvreugde van het gelukkige innerlijke kind
ontdekken 146

– Innerlijke reis voor het innerlijke kind

Jouw wenszeester 152

Nawoord 157

Over de auteur 158

Voorwoord

Beste lezer, in dit boek wil ik je bij de hand nemen en je helpen om een prachtige relatie gemakkelijker te maken – of misschien zelfs wel voor het eerst mogelijk te maken: de relatie met je innerlijke kind. Iedereen draagt zijn innerlijke kind in zich, iedereen handelt vanuit onbewuste vermijdingsimpulsen en iedereen voelt zich af en toe verlamd – of op de vlucht. Ons innerlijke kind verlangt naar bescherming en geliefd worden en heeft het nodig dat zijn behoeften worden herkend. Dan ontstaat de ruimte om ons leven als volwassene bewust en creatief te ontwikkelen.

Bij het verbeteren van je relatie met je innerlijke kind wil ik je graag helpen. Belangrijk is dat je de oefeningen in dit boek doet – in je eigen tijd, wanneer je er maar behoefte aan hebt. Maar probeer ze alsjeblieft wel te doen. Ik heb er veel aandacht aan besteed en ze zorgvuldig samengesteld om je zo goed mogelijk op je weg te begeleiden. Sta me toe dat ook te doen en doe dus de oefeningen als je resultaten wilt zien. Zullen we dat afspreken?

Waarom is het zo belangrijk dat je een goede relatie met je innerlijke kind hebt? Omdat het je leven op allerlei manieren belemmert als jullie, je innerlijke kind en jij, een slechte relatie hebben. Dat jullie een relatie hebben, staat buiten kijf. Zelfs als je dit deel van jezelf onderdrukt, negeert of je er

gewoonweg niet bewust van bent, is het er toch en heeft het invloed. Het is heel eenvoudig: je innerlijke kind leeft ofwel bewust goed beschermd ofwel onbewust onbeschermd in je.

Maar wat is dat eigenlijk, dat innerlijke kind? En is het niet juist goed als je een beetje kind blijft, een beetje gek, emotioneel aantrekbaar, fantasievol en gemakkelijk enthousiast te maken? Hoe zou je het vinden om te leren zelf te beslissen wanneer je je kind wilt voelen, de wereld als kind tegemoet wilt treden en in welke situaties je volwassen, rijp en bewust wilt handelen?

Een voorbeeld: ik heb een grote tuin, en het is maart. Ik dacht vanmorgen dat ik de bladeren en kleine afgebroken takjes maar eens van het gras moest harken, zodat het goed kan groeien. Bovendien zijn de krokusjes, die zo mooi bloeien, dan veel beter te zien. Maar ik ben op het ogenblik behoorlijk verkouden en ben niet zo fit als anders. Vroeger zou ik daardoor in de stress zijn geschoten. Ik zou me hebben vermand en mijn reserves hebben aangesproken om toch bladeren te gaan harken; ik zou mijn innerlijke kind – dat in bed wilde blijven – genegeerd hebben en ‘Stel je niet zo aan!’ tegen mezelf hebben gezegd. Of ik was in bed gebleven, terwijl ik me angstig en schuldig had gevoeld omdat ik die bladeren niet van het gras had gehaald: de tuin was me te veel, ik was gewoon niet goed genoeg, voelde me een mislukking.

Vandaag deed ik het anders. Ik pakte mijn innerlijke kind bij de hand en we gingen de tuin in. Zó ziek was ik nu ook weer niet, ik kon wel even opstaan. Ik pakte de hark en vroeg het kind bij elke haal of het nog lukte en of ze nog

veilig en beschermd bij je was en je de situatie als volwassene zou kunnen regelen? Hoe vrij en licht zou je je dan voelen? Want vanaf een bepaalde machtspositie is de loop van de wereldgeschiedenis echt afhankelijk van de vraag of iemand zijn innerlijke kind met alle geldingsdrang, angst en wonden aan het roer laat of niet.

Lijkt dat idee van zo'n relatie je wat? Vraag je je af hoe je die met jezelf aan kunt gaan? Dat laat ik je in dit boek in kleine en goed behapbare stappen zien. Ik ben bij je terwijl jij je innerlijke kind leert kennen.

Maar wat voor nut heeft het voor jou? Het innerlijke kind ben je zelf als kind op verschillende leeftijden. Het is echter niet het kind dat je ouders kennen en over wie ze vertellen, maar het kind dat je werkelijk was. Alles wat je voelde en niet hebt verwerkt, zit in dit innerlijke kind. Maar het bevat ook – en dat is het moeilijke – je kinderlijke reacties op alles wat niet verwerkt is: emotionele gebeurtenissen die onbewuste, fundamentele beslissingen tot gevolg hebben. Bijvoorbeeld:

- Ik ben altijd aardig, zodat ik niet verlaten word.
- Ik ben er altijd voor anderen, zodat ik niet eenzaam hoef te zijn.
- Ik ga nooit mijn eigen weg als dat anderen pijn doet, zodat ik niet verlaten word.

Zijn dat vaste overtuigingen? Voor mij niet. Voor mij zijn dat onbewust genomen beslissingen die je alleen opzij kunt zetten als je de aan die beslissing ten grondslag liggende emotionele ervaring verandert. Een vaste overtuiging kun je gemakkelijk doorzien door je af te vragen: 'Klopt dat altijd?' Als je op

deze vraag eerlijkheidshalve ‘nee’ moet antwoorden, gaat het om een vaste overtuiging die je door cognitieve nieuwe zinnen kunt vervangen. Antwoordt een deel van je echter met ‘jazeker!’ of wordt je ademhaling moeilijker, dan weerspiegelt een zin een echte emotionele ervaring die tot een beslissing heeft geleid. Die kun je niet zo gemakkelijk vervangen als je geen nieuwe, positieve ervaring tegenover de pijnlijke ervaring kunt zetten. En daar gaat het wat mij betreft om in het werken met je innerlijke kind: het gekwetste kind heeft nieuwe emotionele ervaringen nodig om nieuwe beslissingen te kunnen nemen, en wel beslissingen over bescherming, liefde, geborgenheid en zekerheid.

Wat brengt het jou als je innerlijke kind nieuwe beslissingen neemt? Vrijheid. Echte keuzemogelijkheden. Gelukkig is er nu iemand die dat kind alles kan geven – jij!

Natuurlijk bestaat er ook het gelukkige innerlijke kind dat graag helpt, veel fantasie heeft, op eenhoorns rijdt en leuke ideeën heeft. Maar die versie komt niet aan bod als het gekwetste innerlijke kind voortdurend je leven controleert en telkens weer op zoek is naar bevestiging en erkenning.

Als kind ben je een voelend, waarnemend wezen. Je kunt nog niet analytisch denken. Je kent nog geen onderscheid tussen iets wat bij je hoort en iets wat niet bij je hoort. Bovendien ben je een uiterst afhankelijk wezen. Je hebt niet de vrijheid om te doen wat je wilt als je daarmee de relatie met degene die voor je zorgt in gevaar brengt. Als kind zul je onbewust, en later ook bewust, alles doen om verzorgd te blijven worden. Dat is puur overlevingsinstinct. Maar als kind ben je vooral heel kwetsbaar. Waarom? Omdat je je emotioneel nog niet zelf kunt ondersteunen. Je bent je nog

nergens van bewust, je kunt jezelf nog niet bewust innerlijke hulp geven. De meeste mensen verstoppen die kwetsbaarheid en afhankelijkheid achter een masker van schijnbare kracht en onafhankelijkheid. Of ze cultiveren hun afhankelijkheid en blijven in hun hulpeloze slachtofferrol steken.

Waar komt dat masker vandaan? Hoe ontwikkel je het? En waarom is het in je volwassen leven zo schadelijk, ook al heb je het lang nodig gehad om te overleven? Het innerlijke kind is dat deel van jou dat, hoewel je volwassen bent, heel kwetsbaar, emotioneel en afhankelijk blijft. Het innerlijke kind kent tot op heden het verschil niet tussen zijn eigen gevoelens en die van anderen. Het betreft nog altijd alles wat er gebeurt op zichzelf, zoekt innerlijk dekking en probeert de mensen om hem heen te kalmeren. Als baby en klein kind had je twee schijnbaar tegenstrijdige maar even belangrijke impulsen: het verlangen naar symbiose, meestal met je moeder, en het verlangen om datgene wat er in je groeide zelf te proberen en te ontvouwen. Klinkt dat te abstract? Wel, je had iemand nodig die jou hoorde, zag en waarnam, die jouw behoeften begreep – ook toen je nog niet kon praten – en die bereid en in staat was je in elk geval datgene te geven wat je nodig had om te overleven. En die had je, in elk geval een tijdlang.

Tegelijkertijd groeiden je hersenen echter, en je ontwikkelde vaardigheden waardoor je onafhankelijk werd. Je wilde natuurlijk ook alles oefenen en uitproberen wat door je steeds groter wordende lichaam mogelijk werd. Je wilde je omdraaien toen je dat eenmaal kon, je wilde praten en leren lopen. Je wilde onafhankelijk worden en de symbiose met je

moeder of een andere verzorgende (dat kunnen ook meerdere mensen zijn) op een gezonde manier langzamerhand afbouwen.

Maar wat als jouw streven naar onafhankelijkheid ertoe leidde dat die verzorger zich opeens afgewezen en nutteloos voelde? Wat als diegene wilde dat je afhankelijk bleef, het niet kon verdragen om je los te laten en jij door die angst verlamd werd? En wat als je veel te vroeg iets moest doen wat je nog niet aankon – bijvoorbeeld de emotionele verantwoording voor een volwassene dragen? Vaak nemen kinderen de lasten over van juist die persoon die er voor hén zou moeten zijn. En dat is eigenlijk ook niet zo raar. Je vader en moeder hebben dan zelf immers een heel gekwetst innerlijk kind met wie ze niet om kunnen gaan. Het is in dat geval onvermijdelijk dat er onbewuste wonden en niet-genezen lasten van het innerlijke kind van de (groot)ouders op de baby en peuter worden overgedragen. Maar op dit emotionele niveau bestaat er geen tijd. En dus is datgene wat je als kind hebt beleefd en onbewust met je mee hebt gedragen tegenwoordig nog precies zo. Maar nu kun je voor jezelf zorgen en je innerlijke kind niet alleen leren kennen, maar ook de goede moeder of beschermende vader zijn die het nodig heeft.

Dat is echter alleen mogelijk als je bereid bent je met je innerlijke kind bezig te houden. En juist daar is een kracht werkzaam die sterker is dan veel mensen willen geloven: de zogenoemde pijnvermijding. Die toont zich in de vorm van tegenzin, smoesjes en zelfs in de vorm van ziekten of het steeds weer verzetten van afspraken – in alles wat je ervan weerhoudt naar binnen te gaan en je innerlijke kind

en navolgen als je innerlijke kind goed beschermd en veilig is. En dan vraag je nog een keer: waarom? Omdat je anders vanuit je persoonlijkheidsconstructie leeft en ook in je huidige leven nog steeds probeert dat te krijgen wat je als kind hebt gemist of dat te vermijden wat je pijn heeft gedaan. Vrij zijn is iets anders.

Daarom is het zo belangrijk dat je een liefdevolle, bewuste relatie met je innerlijke kind opbouwt. Anders blijft een groot deel van jou steken in de zoektocht naar liefde en in het tegelijkertijd vermijden van alles wat de liefde die anderen je willen geven in gevaar zou kunnen brengen. Op die manier zul je nooit je volledige potentieel kunnen leven. Een heel sterk, heel emotioneel deel van jou zal altijd bang zijn om vernederd, uitgelachen en gekwetst te worden en zal alles dwarsbomen wat jou uit je emotionele comfortzone zou kunnen gooien.

Stel je eens voor dat je lichaam een prachtig, groot huis is met een fantastische achtertuin, een warme keuken en alles wat je verder nog nodig hebt. Je innerlijke kind woont met jou en de volwassenen samen in dat huis. Als je er niet goed op past, rent het kind naar buiten, de drukke straat op en probeert het je leven te beheersen. Waarom? Omdat het niet beter weet; vroeger was er immers buiten hem niemand anders? Het doet voor iedereen de deur open en gelooft bijna alles wat degene die aanbelt vertelt. En daarom geeft het diegene ook bijna alles. Of het is bang en doet nooit open, ook niet als dat wel nuttig zou zijn. Stel je dat eens voor: dat veilige, prachtige huis, en het innerlijke kind rent buiten rond en probeert jouw zaken te regelen. Als je goed voor je innerlijke kind zorgt, ga

je naar hem toe, pak je hem bij de arm en zeg je: ‘Schat, ik ben er nu. Ik zorg voor alles. Ga jij nu maar naar binnen of ga lekker spelen in de tuin. Als er wordt aangebeld doe ik, de volwassene, open. Als alles goed is, mag je best meegaan als ik de deur opendoe, maar laat mij eerst kijken. Ik bepaal de grenzen omdat ik van je houd, en ik ga er vanaf nu voor zorgen dat je niet meer onbeschermd op straat rondrent. Blijf op een veilige plek; ga door de achterdeur naar buiten, dan kun je zo lang spelen als je wilt. Jij bent het kind.’

Begrijp je?

Maar hoe krijg je zo’n relatie met je innerlijke kind? Niet in je eentje. En juist daarom ben ik door middel van dit boek bij jou, en ik dank je dat ik je mag begeleiden. Laten we samen, stap voor stap, je weg naar de vrijheid en zelfbeschikking, maar vooral naar meer begrip voor jezelf en meer innerlijke geborgenheid betreden. Je krijgt bij alle stappen oefeningen en innerlijke reizen, die je op meerdere dagen moet doen. De rest leg ik uit terwijl we samen die stappen zetten.

Schroom niet om in dit boek te schrijven, daar is voldoende ruimte voor opengelaten. Maar soms zal die ruimte niet voldoende zijn omdat je zoveel te zeggen hebt. Daarom raad ik je aan een dagboek of schrift te kopen waarin je naar hartenlust kunt schrijven.

Stap 1

Het innerlijke kind in het dagelijks leven herkennen

Waarom zie je eigenlijk dat je vanuit je innerlijke kind handelt? Laten we gewoon eens naar je dagelijks leven kijken. We hoeven nog niets te veranderen, we verzamelen eerst alleen feiten.

Er zijn verschillende manieren waarop het innerlijke kind, dat op zoek is naar liefde, wordt gevormd. Zo is er bijvoorbeeld een prestatiekind, dat veel te veel van zichzelf vergt, of een behaagkind, dat het anderen naar de zin maakt, of een koppig kind, dat altijd eerst 'nee' zegt. Op welke manier het kind ook is gevormd, het heeft altijd hetzelfde nodig – maar daarover later.

Lees deze stap eerst helemaal door, want je kunt de volgorde van de eerste twee oefeningen ook omwisselen, afhankelijk van welke oefening je het gemakkelijkst vindt. Met die oefening begin je.

Oefening

De gevoelens van het innerlijke kind waarnemen

Schrijf een paar dagen lang elke dag op hoe vaak je de volgende gevoelens hebt. Daarvoor is het nuttig om dit boek gewoon overal mee naartoe te nemen, zodat je het goede vakje op het moment zelf kunt aanvinken.

♥ Ik voelde me vandaag ten onrechte aangevallen en beschuldigd.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik kon vandaag geen 'nee' zeggen.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik kon vandaag niet zeggen wat ik wilde.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik kon vandaag niet om hulp vragen, ook al had ik die wel nodig.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik heb vandaag iets alleen maar gedaan om het anderen naar de zin te maken.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik heb vandaag iets wat voor mij belangrijk was niet gedaan of gezegd om niemand op de tenen te trappen.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik voelde me vandaag afgewezen.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik voelde me vandaag verlamd en niet in staat iets te doen.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik heb vandaag een belangrijke taak voor me uit geschoven.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik kon vandaag geen of weinig intimiteit accepteren, ook al verlangde ik er wel naar.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik heb me vandaag geschaamd en dat verdoezeld.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik moest vandaag steeds gelijk hebben - of het laatste woord.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik kon vandaag niet toegeven dat ik een fout heb gemaakt, hoewel dat wel is gebeurd.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik voelde me vandaag een klein kind.

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

♥ Ik

Ma Di Wo Do Vrij Za Zo

Breid deze lijst na een paar dagen uit. Neem een notitieblok, schrift of dagboek mee en schrijf achter elk gevoel kort op wat er precies gebeurd is en door wie of waardoor het is veroorzaakt.

Bijvoorbeeld:

Ik kon vandaag geen 'nee' zeggen.

Veroorzaker: paardrij-instructeur; hij zette me voor gek toen ik mijn paard zadelde, maakte me steeds onzeker, gaf mijn paard ten onrechte een tik op de neus (zei dat het paard geen respect voor mij toonde, wat volgens mij niet zo was). Ik kon mijn paard niet beschermen omdat ik bang was voor de instructeur; ik voelde dat ik niet moest gaan rijden omdat ik zo

• *onzeker was en me schaamde omdat ik mijn paard*
• *niet had beschermd, maar steeg toch op en viel*
• *natuurlijk. Schaam me, kon paard niet beschermen en*
• *niet 'nee' zeggen tegen rijden. Heb me pijn gedaan.*

• Schrijf daarna op wat de volwassene in jou had
• gedaan als je niet innerlijk was flauwgevallen.

• Bijvoorbeeld:

• *Ik had naar buiten moeten gaan toen hij me voor de*
• *tweede keer voor gek zette. Had mijn paard moeten*
• *verdedigen. Had niet moeten opstijgen.*

• Denk nu even na. Of nog beter, als je dat kunt:
• onderzoek het. Waar ken je dat gevoel van dat je
• door deze situatie kreeg? Is het een herinnering uit
• je kinderjaren? Herinnerde de veroorzaker je aan
• iemand – misschien door zijn uiterlijk, een bepaalde
• intonatie of de manier waarop je werd behandeld?
• Neem er de tijd voor en gebruik de innerlijke reis
• hieronder voor dit proces. En ja: elke dag, of in elk
• geval om de dag, zolang je met deze stap bezig bent!
• Ik houd het kort...

• Dat ziet er dan bijvoorbeeld zo uit:

• *De toon van de paardrij-instructeur was precies die*
• *van mijn vader als hij woedend was. Hij was eropuit*
• *om me voor schut te zetten. Daar word ik zó boos*
• *van, ik wil en kan daar niet mee omgaan. (Niet alles*

- *komt voort uit de kinderjaren. Als iemand in het hier*
- *en nu onbeleefd is of zich schandalig gedraagt, hoef*
- *je daar niet gelaten mee om te kunnen gaan.)*
- *Ik kon mijn paard niet verdedigen omdat ik niet*
- *zeker wist of de instructeur misschien toch niet gelijk*
- *had. Was bang voor zijn spot. (Eenhoorn-esoterie-*
- *juffie of zoiets...) Ik schaam me voor mijn paard,*
- *begrijp nu beter dat sommige mensen hun kinderen*
- *niet kunnen beschermen, ook al willen ze dat wel. Net*
- *als mijn moeder. (Soms dient een ervaring om iemand*
- *uit je familie beter te kunnen begrijpen.)*

Wat levert jou dat op? Bewustzijn. Je begint aan te voelen in welke mate de vermijdingsstrategieën en de zoektocht naar liefde van het innerlijke kind je leven bepalen. In deze stap gaat het er nog niet om dat er iets wordt veranderd, maar om een toestand van Zijn te ontdekken. Pas als je beseft hoe geremd je eigenlijk bent, krijg je de moed en het uithoudingsvermogen om je met de problemen van je innerlijke kind bezig te houden. Onderschat nooit de pijnvermijding die, zonder dat je je daarvan bewust bent, ‘aan het werk is’!