

Inhoud

Inleiding 7

De eerste poort: erkennen wat er aan de hand is 15

De duistere draak: ontkenning 15

De eerste sleutel 29

De instrumenten van de eerste poort 42

De tweede poort: radicale eigen verantwoordelijkheid 43

De duistere draak: slachtofferrol 43

De tweede sleutel 63

De instrumenten van de tweede poort 71

De derde poort: niet-aanvalsverdrag 73

De duistere draak: wraak 73

De derde sleutel 73

De instrumenten van de derde poort 88

De vierde poort: echte spijt en het verzoek om vergeving 89

De duistere draak: schaamte 89

De vierde sleutel 101

De instrumenten van de vierde poort 106

De vijfde poort: duidelijke afspraken maken 107

De duistere draak: onverantwoordelijkheid 107

De vijfde sleutel 126

De instrumenten van de vijfde poort 135

**De zesde poort: goedmaken en accepteren dat de
ander het goedmaakt 137**

De duistere draak: weigering door trots 137

De zesde sleutel 143

De instrumenten van de zesde poort 153

De zevende poort: het geluk van het innerlijke kind 155

De duistere draak: angst voor afhankelijkheid 155

De zevende sleutel 169

De instrumenten van de zevende poort 177

Nawoord 179

Appendix 181

Over de auteur 191

Inleiding

Waarom is het innerlijke kind toch zo belangrijk wanneer het om relaties gaat? Bijna iedereen weet inmiddels wel dat we in onze relaties maar al te vaak de thema's uit onze jeugd herhalen. Wat is daar dan nieuw aan? Heeft Robin Norwood in haar boek *Vrouwen die te veel liefhebben*, dat al in 1991 verschenen is, niet al lang alles gezegd?

Waarom kom ik dan op het idee dat er nog een boek over het innerlijke kind nodig is, terwijl alle thema's toch al lang bekend zouden moeten zijn?

Omdat ik jullie tijdens onze workshops meemaak. Omdat ik jullie moeite en hulpeloosheid bespeur wat betreft het vertrouwen in elkaar, wanneer jullie naar ons toe komen en niet weten hoe jullie liefde gezond en vredig te kunnen beleven. Omdat het innerlijke kind zo diep, en vaak genoeg zonder erkend te worden doorwerkt, dat je er nooit genoeg over kunt schrijven en weten. Veel relaties lopen stuk door de verstorende macht van het gekwetste innerlijke kind. Want dit innerlijke kind heeft, nu het volwassen is, veel meer werktuigen dan vroeger tot zijn beschikking om te verwerven wat het zo dringend nodig heeft. Machtsmisbruik, emotionele kilte, seksuele verleiding of juist afwijzing, zich overdreven bekommeren, voor kind spelen en

zoet zijn, van onderhuidse en open manipulatie tot geweld – het innerlijke kind heeft toegang tot al jullie vermogens, wanneer jullie toelaten dat het zich onbeheerd in jullie uitleeft. Het innerlijke kind staat garant voor jullie overleving (meer over het innerlijke kind: *Die Heilung des inneren Kindes*, Schirner Verlag, 2008). Het heeft geen ander doel dan zijn eigen genezing, zijn onmetelijke honger naar liefde en aandacht wil gestild worden, hoe doet er niet toe. De middelen die het aanwendt zijn alleen niet zo constructief. Het innerlijke kind heeft, net als ieder ander kind, het recht om te vragen en zich te verschaffen wat het nodig heeft. Maar, in tegenstelling tot een echt kind, niet van iemand anders. En juist hier begint de innerlijke reis.

Vooraf het volgende: ik heb al veel over het innerlijke kind geschreven en voor wie mijn andere boeken kent, zullen sommige dingen bekend klinken. Ik weet dat ik in herhaling verval, maar in dit boek wil ik uitdrukkelijk laten zien hoe je het innerlijke kind in je relaties kunt beschermen en verzorgen – je eigen innerlijke kind, niet dat van je partner. In dit boek leer je hoe je de wonden die je door het ongepaste toeschuiven of overnemen van verantwoordelijkheid hebt veroorzaakt, kunt genezen.

Eén ding schiet er meestal bij in wanneer je je in het innerlijke kind bevindt of het de rol van de moeder of vader geeft: je seksleven. Alleen daarom al loont het de moeite om het innerlijke kind zelf te verzorgen en uit de ouderrol te stappen, nietwaar? Maar wees voorzichtig: het innerlijke kind kan seks ook gebruiken om van zichzelf een ‘lief kind’ te maken of om jouw energie te roven, want er staan hem jouw middelen als volwassene ter beschikking.

Wat is het eigenlijk, dit ‘innerlijke kind’? Voor wie mijn boek *Die Heilung des inneren Kindes* niet kent, waarin ik veel werktuigen aanbied om je innerlijke kind te leren kennen en in veiligheid te brengen, zal ik hier nog eens aangeven waar we het over hebben.

Wanneer we aan het innerlijke kind denken, dan glimlachen we liefdevol of ook wel met wat ironie, en daarmee bedoelen we dan het deel dat met ‘het kind in de man’ of ‘de innerlijke prin-

ses' of 'Pippi Langkous' wordt beschreven. Dit kind krijgt af en toe wat ruimte, het mag zo nu en dan een ijsje voor zichzelf bestellen hoewel het dieet anders voorschrijft. Of het mag voor de etalage met modeltreintjes blijven staan. We zijn royaal wanneer het om het innerlijke kind gaat; het mag af en toe even spelen. Het zorgt er immers voor dat we ons beter voelen. Ons innerlijke kind wordt zo gebagatelliseerd en onschuldig voorgesteld dat we vaak schrikken wanneer we zijn ware kracht en zijn enorme invloed op ons leven, de dramatische krenkingen en de uitzinnige vreugde die het ons kan brengen, beginnen op te merken. Vaak willen we het helemaal niet zien en ontkennen we deze sterke kracht.

Het is het innerlijke kind van wie de ogen gaan stralen wanneer we onszelf toestaan de verboden beker ijs te nemen. Maar het is ook het innerlijke kind dat ons ertoe beweegt anderen en onszelf tot in het extreme te controleren en beslag te leggen op anderen, of ons door anderen te laten inpalmen. Het is het innerlijke kind dat zo diep eenzaam is dat we niet anders kunnen dan altijd een of andere vorm van drugs tot ons te nemen, en dat dit vage gevoel van niet-geborgen zijn en die twijfel aan onszelf, die ons steeds opnieuw laten terugschrikken voor de avonturen van het leven, in ons oproept. Het is het innerlijke kind dat ervoor zorgt dat onze relaties steeds weer mislukken, omdat we steeds weer op dezelfde geschilpunten stuiten, en dat ons in ons beroep ontevreden doet zijn, omdat we niet voor onze wensen en behoeften opkomen.

Het is echter ook het innerlijke kind dat zich moedig over alle angsten en twijfel heen zet en zijn hart trouw blijft. Het innerlijke kind schenkt ons zoveel kracht en levendigheid dat we al onze opgaven met gemak en gratie kunnen afhandelen. Het innerlijke kind laat ons of door het leven dansen of ons er vermoeid doorheen slepen, afhankelijk van hoe het met hem gaat. Het is niet één enkel persoonlijkheidsaspect, maar een energieveld dat uit veel verschillende, op gecompliceerde wijze met elkaar verweven onderdelen bestaat, die alle één ding gemeen hebben: ze bemerken en beleven de dingen direct en onvervalst, ze zijn de

emotionele getuigen van ons verleden. Hier ligt onze emotionele waarheid opgeslagen. Het innerlijke kind is als een waar emotielichaam. Hier is alles te vinden, ligt alles verankerd wat wij onszelf niet hebben toegestaan – op het gebied van liefde, verdriet, angst, shock, woede of sprankelende levensvreugde. Het innerlijke kind is een vlechtwerk van ervaringen, wensen, dromen, verlangens en herinneringen aan andere dimensies en liefdevollere tijden. Het is een energieveld dat alles bevat wat jijzelf – de aan je omgeving aangepaste en zo functionerende persoonlijkheid – niet kunt, mag of wilt opmerken. Hoe je je kindertijd ook beleefd hebt, de waarheid ligt in het innerlijke kind opgeslagen. Waar je ook van droomt en wat je ook van het leven meent te verwachten, het is je innerlijke kind dat het draaiboek van je leven schrijft, omdat het de waarheid kent, datgene wat je werkelijk wenst.

We kunnen ons innerlijke kind alleen begrijpen als we toelaten dat we door hem in ons hart worden geraakt. Het rijk van het innerlijke kind kan niet door middel van logische argumenten of het intellect worden begrepen en het reageert daar ook niet op. Zijn wereld is magisch, het is de wereld van de innerlijke beelden, van de symbolen en de bekoring. Als je begrijpt wat er in je kinderjaren is gebeurd, waarom je gekwetst bent, waarom je op een bepaalde manier reageert, dan helpt dat zeker, maar het verandert absoluut niets. Het innerlijke kind raakt daar niet van onder de indruk en je komt daardoor niet met je innerlijke kind in contact, integendeel. Wel kun je heel bewust toekijken hoe je toch op de oude, waarschijnlijk voor anderen volledig onbegrijpelijke wijze reageert. Je weet waarom je het doet, maar je kunt het toch niet veranderen. De innerlijke kinderen zijn niet in het verborgene werkzaam, maar laten zich heel direct zien in alle situaties waarin oude wonden worden opgehaald.

Als je een gekwetst innerlijk kind hebt – en wie heeft dat niet? – dan is er een grote, bijna heilige macht nodig om het mogelijk te maken dat jullie in vrede met elkaar leven: medeleven. Met jezelf en met de ander. Dat kun je gemakkelijk opschrijven. Maar als je in het dagelijks leven precies op die plaatsen geraakt

wordt waar het zo'n pijn doet dat je verstart en vlucht of jezelf onzichtbaar wilt maken, is het bijna onmogelijk medeleven op te brengen, noch met de ander, noch met jezelf. En dus voelen we ons gekwetst, we worden stug, maken scherpe of ijskoude opmerkingen, klagen, zien onszelf als slachtoffer en sluiten onze tussenschotten, de chakra's, af.

Medeleven, denk je dan, hoe kom je daarbij? Ben ik zijn moeder? Zie ik eruit als zijn vader? Moet ik voor de ander alles goedmaken, alleen om te zorgen dat zijn innerlijke kind gelukkig is en rust krijgt? Is het niet juist mijn medeleven dat mij in zo'n wederzijds afhankelijke relatie vasthoudt? Zorg ik niet al genoeg voor hem? Houd ik me niet al genoeg in om hem geen schrik aan te jagen? Welnu, wanneer je je met je innerlijke kind bezighoudt, dan heb je emotionele conflictstof in handen. De macht die de wetenschap dat de ander kwetsbaar is geeft, kan uitermate vernietigend zijn en zal je relatie op de proef stellen. Alleen degenen die een werkelijk liefdevolle en ondersteunende relatie hebben, zijn in staat de thema's van het innerlijke kind waar te nemen en tot een oplossing te komen. Want wat gebeurt er wanneer je de krenkingen van je eigen innerlijke kind waarneemt en je partner deze informatie tegen je gebruikt? Dan word je opnieuw gekrenkt. 'Dat is alleen maar weer je innerlijke kind dat bevestiging nodig heeft.' Wanneer je met deze zin om de oren wordt geslagen, dan doe je er goed aan je van deze partner te distantiëren. Er is dus zoveel vertrouwen en liefde nodig om deze thema's waar te nemen, vooral de wederzijdse bereidheid en belofte om af te zien van elk machtsmisbruik – wat helemaal niet zo eenvoudig is, want deze macht speelt immers ook het gekwetste en daarom onbewuste innerlijke kind in de kaart ...

Even vooraf: een liefdesrelatie wordt door man en vrouw onderhouden. Niet door de innerlijke moeder, het innerlijke kind of de innerlijke vader.

Wanneer je het innerlijke kind in je relatie uitleeft, dan activeer je in de ander het ouderaandeel of zijn eigen innerlijke kind, zo simpel werkt het. Bied je de moeder of de vader aan, dan activeer

je het innerlijke kind van de ander. Wil je de man bereiken, lieve lezeres, doe dat dan vanuit de vrouw die je bent. Wil je de vrouw bereiken, lieve lezer, wees dan je man. Hoe je het doet komt later aan de orde. Maar misschien begrijp je nu al dat je grote invloed hebt op de krachten die in je relatie van doorslaggevende betekenis zijn. Hoe eenduidiger ieder van jullie zijn relatie op het niveau van man-vrouw onderhoudt, des te meer versterkt hij of zij de ander in zijn positie als man of vrouw. Dat geldt natuurlijk ook voor relaties tussen gelijke geslachten. Wanneer je als vrouw een man wilt, stap dan uit je moederrol en die van het innerlijke kind en ga als vrouw voor hem staan! Wil je als man een vrouw, houd dan op de rol van je innerlijke kind te spelen en activeer je innerlijke man! Ook dat is gemakkelijk op te schrijven. Maar wat betekent dat eigenlijk, vrouw of man zijn? Hoe maak je onderscheid tussen de innerlijke moeder, de innerlijke vader, het innerlijke kind en de vrouw of de man? En moet je de ander niet, wanneer je hem of haar onvoorwaardelijk liefhebt, juist laten zoals hij of zij is? Nee, het is beslist legitiem om van de ander het maximum aan eigen verantwoordelijkheid te verlangen dat hij kan geven. Dat is niet 'veranderen' maar 'serieus nemen'. 'Veranderen' zou betekenen meer van hem te willen dan hij kan geven. Wanneer wat jouw partner je biedt niet genoeg is, dan past hij misschien niet bij je. Wat hij echter kan en vooral wil geven, ook wanneer het moeite kost, dat wil je hopelijk ook met hem delen! Je neemt de ander serieus, juist omdat je hem liefhebt, en je ziet niets door de vingers, omdat deze liefde haar vruchten moet afwerpen. Dat is uit zorg voor jullie liefde.

En daar gaat het in dit boek om: hoe functioneert het innerlijke kind? Hoe kunnen wij onszelf genezen? Wat heeft het binnen de relatie nodig? Welke aspecten mogen eindelijk geactiveerd worden? Er is heel veel liefde, begrip, medeleven en kracht nodig om het innerlijke kind van jezelf en van je partner een goede plek te geven, vooral wanneer jullie elkaar steeds weer op dezelfde plaatsen raken. Raken, dat wil zeggen dat jullie steeds opnieuw over dezelfde onderwerpen een koude of verhitte oorlog tegen elkaar voeren!

Ik verheug me er zeer op me met jou op de heilige reis van de liefde te begeven. Tijdens deze reis zullen we zeven poorten tegenkomen, waar we doorheen moeten gaan. Elke van deze zeven poorten heeft een grimmige wachter, die overwonnen wil worden – maar het is de moeite waard. Laten we samen gaan, samen lukt het ons. Misschien slenter je wel heel ontspannen door de eerste poort en vraag je je af wat ik je eigenlijk wil meedelen. Maar onverhoeds sta je voor de vierde poort en weet je niet hoe je het (innerlijke kind) de baas kunt worden ... Ik verheug me er zeer op je daar dan te mogen ophalen.

‘Is dit boek ook nuttig voor mij als mijn partner helemaal niet in deze onderwerpen geïnteresseerd is?’ Ja. Want de eerste poorten moet je hoe dan ook alleen doorgaan, omdat die alleen met jou te maken hebben. Je relatie is de aanleiding, maar de onderwerpen zitten in jou. Wanneer je jouw aandeel, jouw portie triggers uit jullie problemen wegneemt, dan openen zich zeker ook voor jullie beiden totaal nieuwe wegen.

Ik hoop van harte je te kunnen helpen. Moge deze weg je helpen vrede in je relatie te brengen, zodat de liefde ongehinderd en nog sterker kan stromen.

De eerste poort: Erkennen wat er aan de hand is

De duistere draak: Ontkenning

Omdat ik van je houd, sta ik je toe mij overal aan te raken, ook waar het pijn doet.

Waarom is dit innerlijke kind dan zo belangrijk, en waarover spreken we hier eigenlijk, zul je je misschien afvragen.

Laten wij het eerst eens hebben over je amygdala. Het is een zeer oud deel van je hersenen, dat is ontstaan uit de oorspronkelijke olfactorische cortex (de zetel van de reukzin), het deel dat het eerst reageert op elke gebeurtenis. De amygdala stelt direct vast of een situatie voor jou bedreigend is of niet; hij is als een lijfwacht die je bliksemsnel in veiligheid brengt. Dat wil zeggen dat de amygdala direct en zonder enige bewuste deelname van de rest van je hersenen bepaalt of je in een gegeven situatie aan een vlucht- of angstreactie onderworpen bent (hersenslam) of dat je ontspannen en kalm kunt blijven (frontale kwabben). De amygdala is in feite een schakelaar tussen de hersendelen.

Ik ben natuurlijk geen hersenonderzoeker, maar het is van belang het volgende te weten: de amygdala (we hebben er twee van: een linker en een rechter) is, zoals gezegd, ontstaan uit de olfactorische cortex, de zetel van onze reukzin. En dat is ook wel logisch, want bij de meeste dieren vormt de reukzin het eerste waarschuwingssysteem. Het is bij veel dieren de vroegste en best ontwikkelde zintuiglijke waarneming. De waarneming

van geuren zorgt voor razendsnelle directe reacties, of het nu de seksuele lokstoffen van een potentiële partner betreft, of de geur van een buit of van een vijand. In de amygdala wordt voor iedere situatie opnieuw bepaald of we met een ouder, of in de ontwikkelingsgeschiedenis nieuwer deel van onze hersenen reageren en of het schakelcircuit van een angstreactie actief wordt of niet. Omdat de verbindingen met de oudere hersendelen (reptielen- en zoogdierhersenen) ouder en daardoor ook beter en sneller zijn, is de eerste reactie bij binnenkomende informatie (iedere gebeurtenis vormt een informatie voor onze hersenen) meestal vanuit de oudere hersendelen, een reactie van strijd en overleven, pas dan volgen zorg en emoties. De eerste impuls zorgt voor overleven.

Er bevinden zich in de amandelvormige amygdala twee verschillende schakelcircuits. Eén zorgt ervoor dat een bepaalde gebeurtenis met angst wordt verbonden; het andere circuit ontkoppelt de gebeurtenis weer van de angst, namelijk wanneer we eenzelfde gebeurtenis vaker meemaken, maar dan zonder bedreigende effecten. Angst ontstaat dus meteen bij de eerste bedreiging. Om deze angst af te leren hebben we een aantal herhalingen met een positieve uitkomst nodig. Dat is ook vanzelfsprekend, want je hersenen, in het bijzonder de amygdala, willen je leven beschermen. Natuurlijk leren zij dadelijk alles over bedreigende situaties en zij laten deze informatie maar langzaam los, want een gezonde, snelle en doelmatige reactie op gevaar is voor de amygdala nu eenmaal belangrijker dan het vermogen om ontspannen te gaan wandelen. Vluchten, bevriezen of aanvallen zijn nu eenmaal belangrijker dan medeleven, althans dat waren ze in de tijd dat onze hersenen ontstonden. Wetenschappers noemen dit schakelcircuit angst-, respectievelijk loslaatneuronen. Wij leren dus via bewust beleefde positieve ervaringen vrij van angst te worden in de meest ware betekenis van het woord. Het oudste deel van onze hersenen zijn de zogenaamde reptielenhersenen. Dit hersendeel is emotieloos en zorgt voor onze overleving, stuurt ons compromisloos in de strijd, en zorgt ervoor dat wij ons zonder meer verdedigen, bevriezen of aanval-

len. Pas de in de ontwikkelingsgeschiedenis daarna ontstane zoogdierhersenen geven ons het vermogen emoties, sociaal gedrag en zorg te beleven. Aangezien de capaciteit van de reptielenhersenen echter ook hier voorhanden is, bewegen onze handelingsimpulsen zich voortdurend heen en weer tussen de polen strijd en zorg, aanval en ondersteuning, het recht van de sterkste en de meevoelende zorg voor de zwakkere.

En dan zijn er nog de 'gloednieuwe' frontale kwabben van de neocortex. Deze stellen ons in staat complexe dingen als taal, muziek, verfijnde motorische vaardigheden, een vooruitziende blik en abstracte ideeën te ontwikkelen. Hier vinden we in de eerste plaats ons bewustzijn, ons vermogen om over onszelf na te denken, de dingen van verschillende kanten te beschouwen en ze onafhankelijk van onszelf te zien. In de voorhersenen (het prosencefalon) ben je in staat ook de andere zijde van de medaille in ogenschouw te nemen en vanuit jouw zeer persoonlijke kijk op de dingen het grote geheel te overzien. Wanneer Goethe door zijn Faust laat meedelen dat hij wil weten wat de wereld in essentie bijeenhoudt, dan kan hij dat alleen via de neocortex ervaren. De frontale kwabben denken voor honderd procent cooperatief en zijn daardoor een volkomen tegenpool van de reptielenhersenen.

Wat heeft dit alles met het innerlijke kind te maken?

Welnu, je hersenen beginnen pas te groeien als je een baby bent, en wel in dezelfde volgorde als in de ontwikkelingsgeschiedenis. De frontale kwabben, waarin je verstand en de mogelijkheid om constructieve oplossingen te bedenken liggen, zijn nog niet geactiveerd. Je reageert zonder spraak en cognitieve vaardigheden. Je leert de dingen direct via je emotionele en lichamelijke ervaring. Je bent niet in staat te reflecteren en dat wat je beleeft te overdenken, omdat je voorhersenen nog niet zijn ontwikkeld. Je beschikt nog niet over taal, waardoor je niet in staat bent je uit te drukken en je begrijpelijk te maken, anders dan emotioneel en lichamenlijk. Alles wat je gevaarlijk voorkomt, of het gevaar reëel is of niet, wordt door de amygdala als

bedreigend opgeslagen. De amygdala leert via emoties, vooral via angst en shock. En zij leert snel. Wanneer je als klein kind wordt bedreigd, bang wordt of een shock ervaart, dan gooit de amygdala al die gebeurtenissen zonder onderscheid op één hoop. Het is bij wijze van spreken of zij tijdens het trauma de vier punten van het tafellaken van een gedekte tafel pakt en alles, inclusief het servies, de vaas met bloemen, de etensresten, de taferversiering, het bestek en ook de servetten en de volle glazen met rode wijn, in een kist stopt. Zelfs de cd met de muziek die op dat moment speelt en alle geuren in de ruimte pakt zij mee. Daarop schrijft zij: ‘gevaar voor verlating’, of ‘gevaar voor lichamelijk geweld’, of ‘verwonding’, of ‘verhongering’, of wat dan ook. Vaak ruimt zij zelfs ook de bijbehorende betrokkenheid van de ziel op, zodat je de zaak volledig vergeet en verder kunt met je leven. Je voelt je op die plek dan wel enigszins leeg, je hebt geen herinnering, maar je kunt verder leven.

Bij een shock worden zo dus alle bewuste hersendelen, die bij kinderen hoe dan ook niet zijn ontwikkeld, uitgeschakeld, en neemt de amygdala het commando over. Dat is ook zeer zinvol. De amygdala bepaalt bliksemsnel of een situatie voor jou bedreigend is of dat je ontspannen kunt blijven. Als de situatie bedreigend is, dan zorgt de amygdala voor het uitstorten van de passende stresshormonen en maakt daardoor vlucht, aanval of bevrozing mogelijk, afhankelijk van je angstype en welke reactie naar de mening van je amygdala passend en zinvol is.

18

Tot zover is alles prachtig en precies zoals het moet gaan. Als je na een shock wordt getroost, mag je huilen, woedend worden of treuren, dan leeft de emotionele golf zich uit en kom je weer in balans. Als de choquerende ervaring zich niet herhaalt, onderzoeken je hersenen geleidelijk aan de gevarenkist en zorgen ervoor dat alles gereinigd wordt en op de juiste plaats terecht komt om in beeld te blijven.

Maar wat gebeurt er gewoonlijk? Je wordt helemaal niet getroost. Niemand heeft namelijk gemerkt dat je aan een shock onderhevig bent geweest en er gebeurt in je innerlijk niets met de kist. Als er nu iets gebeurt dat je aan de inhoud van de kist

herinnert, ook als het niet direct in verbinding staat met de shock – een geur, een muziekstuk of een woord – dan reageren je hersenen – je amygdala – alsof er echt gevaar dreigt. En dat betekent nu eenmaal vlucht, aanval of bevrozing. Als het aandeel van de ziel ontbreekt, kun je je de shock zelf niet herinneren. Je vraagt je dan af wat er eigenlijk aan de hand is, maar vindt geen antwoord. Er is slechts leegte.

Wanneer je nu nog weet dat een van de oudste en belangrijkste functies van je hersenen het vermijden van pijn is, dan kun je je voorstellen hoeveel onbewuste trucs je zult gebruiken om de gevarenkist nooit meer aan te raken, ja om daar nooit meer bij in de buurt te hoeven komen. Daar hoeft je zelf niets voor te doen; je hersenen regelen dat voor jou.

Naarmate je ouder wordt en je hersenen tot ontwikkeling komen, ga je over middelen beschikken waarmee je probeert te begrijpen. Je hebt uit wat het leven je heeft geboden en aangedaan, conclusies getrokken en gedragsregels opgesteld om pijn in de toekomst te vermijden. Je bent begonnen jezelf te controleren, en omdat je hersenen nog niet volledig waren ontwikkeld, heb je deels merkwaardige cognitieve verbindingen gevormd. Je hebt die nooit in twijfel getrokken omdat ze onbewust zijn ontstaan.

‘Wanneer ik niemand tot mij toelaat, kan ik ook nooit teleurgesteld worden.’

19

‘Wanneer ik geen gevoelens toon, merkt niemand dat ik die heb.’

‘Wanneer ik maar heel oppervlakkig ademhaal, doet het minder pijn.’

‘Mannen (vrouwen, honden, donkere tunnels, piepende muisen, spinnen, afscheid nemen, gevoelens) zijn gevaarlijk.’

‘Wanneer ik functioneer, red ik het op de een of andere manier wel.’