

Contact met je innerlijk kind

Van spelend kind naar masker

Contact met je innerlijk kind

Van spelend kind naar masker

Sylvia Leegwater



*Boeken van GVMedia zetten
aan tot groei en veranderen.*

Colofon

GVMedia 2018

Eerste druk, mei 2018
ISBN 9789055993383
NUR 770

Redactie Margot Reesink
Opmaak cover & binnenwerk DTP-hulp.nl
Foto cover: Hartwig HKD

Dit boek is een uitgave van GVMedia
www.gvmedia.nl
info@gvmedia.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, cdv, cd-rom, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

When you were young did you dream
In the shadows of your fear
Take my hand, and
They'll all disappear from view

I believe in you

John Wetton 'When you were young'

Voorwoord

De eerste keer dat ik bewust mijn innerlijk kind waarnam was het moment dat ik op de bank zat en een esoterisch boek las. In die tijd ging het niet goed met mijn oudste zoon; ik had ontdekt dat zijn gedrag voortkwam uit mijn incongruente* communicatie en ik was op zoek naar waar die vandaan kwam. Bovenal was ik wanhopig op zoek naar handvatten om mijn zoon beter te kunnen begrijpen, zodat we een liefdevollere band met elkaar op konden bouwen. Ik ben ervan overtuigd dat deze wanhoop de sleutel vormde om mijn angsten overboord te gooien en zo de poort naar mijn onderbewuste open te maken.

Het ene moment zat ik te lezen op de bank en het andere moment was ik terug in de tijd van mijn jeugd. Gevoelens, geuren en indrukken voerden de boventoon van mijn bewustzijn en het was net of ik weer dat meisje van acht was. Ik voelde me weer net als vroeger thuis. De druk op mijn borst, het verlammeende gevoel van angst het onprettige gevoel van naderend onheil. Niet dat mijn jeugd onveilig was. Zelfs helemaal niet. Ik ben opgegroeid in een gezin met een vader en een moeder en een vier jaar oudere zus. Er was geen sprake van alcohol, agressie of anderszins grote onveiligheid. Wel waren mijn ouders en zus behoorlijk dominant en bepaalde zij de stemming in huis, die vaak beneden het dieptepunt

was. In mijn herinnering hadden wij geen band met elkaar en deelde we niets. Vier eilanden die in hetzelfde huis wonen. Op dat moment op de bank voelde ik me weer die vreemde eend in de bijt. Wanhopig op zoek naar liefde en niet bij machte om mijn situatie te veranderen.

Deze ervaring met mijn Innerlijk kind heeft veel deuren voor mij geopend. Ik begreep hierna veel beter hoe Jesse, mijn oudste zoon, zich moest voelen. Ook hij voelde zich een vreemde eend in de bijt in ons gezin. Hij had geen band met het gezin en al helemaal niet met zijn moeder, aldus het rapport van het RIAGG. In plaats van me nog meer op Jesse te storten en hem te willen helpen, ben ik me gaan concentreren op wie ik was. Deze oude maar vreemde gevoelens hebben gezorgd dat ik nieuwsgierig werd naar wat er nog meer in mij leefde. Blijkbaar was de Sylvia die ik op dat moment ervoer niet compleet. Er was nog veel meer Sylvia. Onontdekte Sylvia. Sterker nog, mijn zoon had meer contact met die Sylvia dan ik had. Tijd voor verandering!

De tocht naar mijn diepere zelf ervoer ik als een groot wonderlijk avontuur. Er gingen deuren open in mijn onderbewustzijn, muren werden afgebroken en mijn gedrag en communicatie naar de buitenwereld veranderden. Elke keer wanneer er weer een stukje van de puzzel Sylvia was gelegd, kon ik het effect merken in de relatie tussen mij en mijn zoon. Dit gaf mij de

kracht en de nieuwsgierigheid om verder te gaan en de angst waar ik tijdens elke stap op botste aan te gaan. De kracht en nieuwsgierigheid waren groter dan mijn angst voor de angst die bij tijd en wijle naar boven kwam. In die tijd maakte ik een mooie mozaïek op de muur van onze schuur met het volgende citaat:

'En toen kwam de dag dat het risico om in de knop te blijven zitten groter was dan het risico om te bloeien.'

Anaïs Nin

Ik wens jou bij het lezen van dit boek de kracht toe om jouw angsten te ervaren zodat je ook gaat ervaren dat jij meer bent dan je nu denkt te zijn en dat jouw kracht groter is dan je voor mogelijk hebt gehouden. Ik wens jou een liefdevolle relatie toe met jezelf en de mensen om je heen.

Liefs,
Sylvia.

** incongruente communicatie betekent dat je woorden en je uitstraling niet overeenstemmen met elkaar.*

INHOUD

Voorwoord.....	6
Innerlijk kind.....	15
Innerlijke kinderen en hun complete gestalte.....	17
Hoe komt zo'n innerlijk kind nu naar boven?.....	19
Hoe word je je ervan bewust wanneer een innerlijk kind omhoog komt?.....	23
Het gezonde deel, het traumadeel en je overlevingsdeel.....	23
Overlevingsdelen.....	25
Wat zijn emoties eigenlijk.....	29
Stap 1: Herkennen.....	31
Stap 2: Erkennen.....	31
Stap 3: Expressie en aandacht.....	32
Hoe heel je een innerlijk kind?.....	33
Van spelend kind naar masker.....	37
Stap 1: het spelende kind.....	37
Stap 2: trauma.....	38
Stap 3: protest.....	39
Een kleine kink in de kabel.....	41
Stap 4: boosheid.....	42
Stap 5: schuld.....	43
Stap 6: het masker.....	44
Het spelende kind met masker.....	45
Wat leren we hier nu van?.....	47
Van masker naar spelend kind, de weg terug.....	51
Masker.....	51
Schuld.....	52

Boosheid.....	54
Protest.....	56
Trauma.....	60
Kernverlangens.....	65
Acceptatie.....	66
Zorg.....	70
Geruststelling.....	73
Bewondering.....	76
Vertrouwen.....	78
Aanmoediging.....	83
Goedkeuring.....	86
Begrip.....	89
Respect.....	93
Erkenning.....	96
Bevestiging.....	101
Waardering.....	104
Nawoord.....	109

*We're coming from far, over oceans of time
We're coming from places we once left behind
We're looking for love, in the heart of every man
We're looking for reasons we'll all understand*

Twarres 'Children of the sun'

INNERLIJK KIND

Een innerlijk kind is een begrip dat steeds populairder wordt. Maar wat is nu eigenlijk een innerlijk kind? Een innerlijk kind is een deel van jou wat nog onvolgroeid is. Het is als het ware in de tijd stil blijven staan. Gebeurtenissen die extreme gevoelens hebben opgeroepen en die niet in zijn geheel verwerkt zijn laten een blauwdruk achter in je systeem. We praten dan over extreem blij, gelukkige maar ook verdrietige, boze of angstige ervaringen. Al die ervaringen laten een innerlijk kind achter in jouw onbewuste, dat een bepaalde leeftijd heeft en bepaalde gevoelens. Deze gevoelens bepalen meer jouw gedachtegang en je gedrag in het dagelijks leven dan je je zou kunnen voorstellen. Daarom is het handig om je innerlijke kinderen te leren kennen. Het maakt jou tot een bewuster en completer mens.

Heb jij wel eens de ervaring gehad dat je extreem blij werd van iets wat je zag of voelde? Veel mensen ervaren bij het horen van de kermis of van een circus een gevoel van leuke spanning. Het horen van het geluid en het zien van de vrolijke tent roepen een gevoel van verwachting en speelsheid op. Een gevoel dat je in je dagelijks leven misschien niet vaak meer hebt. Je krijgt als vanzelf zin in zo'n grote zuurstok, kaneelstok of spek en je moet jezelf inhouden niet met je kind mee te gaan huppelen. Je zou hier ook kunnen