

Susanne Hühn

Het innerlijke kind

angst loslaten



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 7

Hoe ontstaat angst? 11

Wegen uit de angst 19

Het bange innerlijke kind leren kennen 35

 Meditatie Het bange innerlijke kind leren kennen 35

De tovertuin 43

 Meditatie De veilige tovertuin 44

Het moed-krachtdier van het innerlijke kind 57

 Meditatie Het krachtdier van het innerlijke kind
 dat je veiligheid geeft 58

De lasten van het innerlijke kind overdragen 63

 Meditatie De angsten van de familie loslaten 65

Trouw zijn aan jezelf 71

 Oefening De innerlijke volwassene leren kennen 74

Je leven aankunnen 79

De strijd beëindigen 85

Innerlijke reis De uitzichtloze strijd opgeven 85

Innerlijke reis In je eigen vuur blijven staan 89

Nawoord 95

Het bange innerlijke kind leren kennen

Zijn we het er dus over eens dat er een deel in jou is dat jou, hoezeer je je er ook tegen verzet, belemmert om je volledige kracht te ontplooien omdat het bang is?

Dit deel in jou hoeft niets te leren, het hoeft er niet van te worden overtuigd dat alles goed is, het mag bang blijven. Want het heeft van alles meegemaakt, en het is immers ook zo: er kan altijd iets gebeuren. Het enige wat het niet meer mag, is je leven bepalen. En daarom nemen we vanaf nu de bewuste verantwoordelijkheid voor dit innerlijke deel op ons en beschermen we het. Daarom wil ik je nu graag uitnodigen voor een innerlijke reis.

Meditatie

Het bange innerlijke kind leren kennen

Ga gemakkelijk zitten of liggen, je hoeft nu niets meer te doen. Je hoeft niemand te behagen, niemand

iets te bewijzen. De aarde draagt je en zorgt voor je. Je mag je aan de aarde toevertrouwen en je innerlijke spanning een beetje loslaten. Zeg heel uitdrukkelijk tegen jezelf: 'Ik ben zo veilig als ik maar kan zijn. Het is warm genoeg, ik lig gemakkelijk, ik heb voldoende gegeten en er is water in de buurt. Meer heb ik op dit moment niet nodig om me veilig te voelen.' Besteed geen aandacht aan je innerlijke ja-maars en adem dieper. Stel je voor dat er twee schakelaars in de hersenen zijn waarmee je van angst naar ontspanning en zelfvertrouwen kunt overschakelen. Ze liggen ongeveer twee centimeter diep in je hersenen, ter hoogte van de slapen, links en rechts. Haal beide schakelaars over. Kijk hoe je hersenen in het gebied van je voorhoofd oplichten en voel het licht en de warmte achter je voorhoofd. Je voorhoofd begint gewoon te stralen.

Stel je nu een poort voor waar je moeiteloos doorheen loopt. Achter de poort vind je een magisch landschap waarin je een wandeling maakt. Je weet dat hier iemand op je wacht. Hij probeert al heel lang je aandacht te trekken via je gevoelens.

Je gaat verder, alles is goed. Je weet niet wat je te wachten staat, maar je voelt je volkomen veilig en ontspannen in dit natuurlandschap.

Even verderop zie je opeens een heel bijzondere plek

in de natuur. En daar zit of speelt een kind. Ga naar het kind toe, of je het nu kent of niet. Ga vlak bij het kind zitten en kijk er even naar als dat goed voelt. Je kunt het op je arm nemen en tegen het kind zeggen: 'Ik ben er voor je. Ik zie je, ik hoor je en ik neem je waar. Ik houd je vast. Je hoeft nooit meer alleen te zijn. Wat er ook gebeurt, ik houd je vast. Ik zie je angst en ik ben er.'

Hoe reageert het kind? Nestelt het zich lekker tegen je aan? Heeft het nog wat afstand nodig? Gelooft het je, vertrouwt het je?

Vraag het kind nu: 'Waar ben je toch zo bang voor, wat maakt je zo angstig?'

Wat het kind ook antwoordt, geloof het, laat het in zijn waarde en neem het serieus. Juist daarom woedt de angst immers zo in je: hij wil gezien worden. Geloof hem maar. Het innerlijke kind heeft zijn redenen. Als het kind nu geen antwoord geeft, zal het antwoord later in je opkomen, vertrouw daar maar op. Je hebt een vraag gesteld en je systeem zal antwoorden, zoals altijd.

Op dit niveau kun je jezelf niets inbeelden. Hoe absurd het antwoord misschien ook lijkt, zie het tenminste als een wegwijzer.

Wees gewoon bij dit innerlijke kind, houd het vast en

De lasten van het innerlijke kind overdragen

De meeste mensen die op uitdagingen reageren met angst, lijden onder de emotionele last en de daardoor ontstane angst van hun familie, voorouders of andere verwanten.

De vaardigheden om gebeurtenissen te verwerken en zich te heroriënteren zijn al te veel op de proef gesteld zonder dat de angstige persoon dat weet en bewust meemaakt. We weten ondertussen dat ook trauma's en de daarbij horende angsten erfelijk zijn: een zwaar lot van de ouders en grootouders is aan te tonen in het DNA.

Waarom draagt het innerlijke kind zoveel voor anderen? Op biologisch niveau is het heel duidelijk: omdat wij als kinderen afhankelijk zijn van de verzorging van anderen. Anders sterven we, zo simpel is het. We doen dus alles wat nodig is om in een – tenminste wat de basisverzorging betreft – enigszins stabiel, functionerend systeem op te groeien. Omdat kinderen elk gevoel beleven alsof het hun eigen gevoel is, want de hersenen kunnen in dit stadium nog geen onderscheid maken tussen mijn en dijn. En een kind

kan al helemaal niet beseffen of een gevoel, een stemming, een reactie iets met hem heeft te maken of niet. Kinderen betrekken alles op zichzelf, ze kunnen niet anders. Het hersengebied dat in staat is om te onderscheiden of een emotionele reactie van iemand met diegene zelf of met iets of iemand anders te maken heeft of niet, is nog niet gerijpt. En zo geloven kinderen dat iedere reactie van iemand anders op hen betrekking heeft en door hen is veroorzaakt.

We zijn als kinderen volkomen overgeleverd aan onze emotionele ervaringen, er is nog geen filter en er is geen bewuste verwerking van moeilijke situaties. Vooral wanneer we als kinderen angst voelen, zelfs als het niet eens onze eigen angst is, zelfs als er helemaal geen oorzaak voor is, slaan de hersenen alarm. Want als iemand bang is, moeten de hersenen ervan uitgaan dat er gevaar dreigt. Net zoals ons huisdier onrustig wordt als wij zelf bang worden, reageert een kind als zijn verzorgers, die hem moeten beschermen, bang zijn.

Daar zijn twee redenen voor. Ten eerste: als de ouders bang zijn, gaat een situatie (in de belevenis van het kind) hen duidelijk boven de pet en kunnen ze het kind niet beschermen. Ten tweede: angst wordt meteen overgedragen op de amygdala, het angstcentrum van het kind. En zelfs als er helemaal geen reële oorzaak is, reageren de hersenen met het produceren van stresshormonen. Omdat het kind geen kans heeft om zichzelf te beschermen en omdat het niet eens weet welk gevaar er eigenlijk dreigt, blijft het systeem alert. Op een gegeven moment ontspant het zich weer, maar niet

Trouw zijn aan jezelf

Waarom worden we bang? Omdat we voelen dat er in ons leven iets helemaal niet klopt. Heel vaak zijn onze angsten terecht, ze laten zich alleen op de verkeerde plek zien.

Hoe vaak per dag laat jij jezelf in de steek? Hoe vaak zeg of doe je dingen die je tegen de borst stuiten? 'Moeten we dat niet allemaal?' vraag je en ik zeg tegen je: 'Nee. We doen het. Maar we hoeven het niet te doen.' 'Ja, maar...' zeg jij en ik zeg: 'Natuurlijk weet ik dat. We moeten allemaal geld verdienen en het leven gaat nu eenmaal niet over rozen. Zo is het ook niet bedoeld. Maar de mate van zelfverloochening is onlosmakelijk verbonden met je bereidheid en ook je vermogen om consequenties te trekken en ook te verdragen.'

Wat houdt dat in? In de eerste plaats dat je beseft onder welke druk je staat en welke druk je jezelf elke dag oplegt omdat je bang bent voor de consequenties van een nieuwe handelwijze. Ik kan je helaas geen lijst geven, omdat het heel persoonlijk is. Je zult vast wel een beetje boos worden als je dit leest, dat

Je leven aankunnen

Ik kan je veel vertellen in dit boek, maar hoe moed aanvoelt, kun je alleen ervaren als je naar buiten gaat en ook daadwerkelijk actie onderneemt en dingen doet. Dus maak elke ochtend een lijst met dingen die je vandaag moet doen en zet er een + (kan ik) of - (kan ik niet) achter. Wees eerlijk tegen jezelf.

Een voorbeeld:

Naar het werk rijden +
Opslag vragen aan mijn baas -
Boodschappen doen +
Koken +
Vanavond alleen thuis zijn, zonder partner -

En nu? Je kunt vermijden om om opslag te vragen, maar daarmee maak je jezelf een slachtoffer van je angst en dat voelt op den duur nog veel slechter. Dus gaan we door.

Wie is er bang en waarvoor?

Baas/opslag: ik ben bang dat hij nee zal zeggen en ik ben bang voor de consequenties die ik dan moet trekken, bang dat ik mijn werk kwijtraak, bang dat ik tot het inzicht kom dat mijn baas mij niet meer waard vindt.

Partner gaat alleen weg: ik ben bang dat hij niet terugkomt, dat hij zich zonder mij beter vermaakt, dat hij merkt dat hij me helemaal niet nodig heeft, dat ik me eenzaam voel.

Wie in mij is er bang? Waar is het innerlijke kind bang voor?

Baas/opslag: het innerlijke kind is bang voor afwijzing en een lage waardering. Het kind vraagt zich waarschijnlijk af of ik dat wel heb verdiend.

Partner gaat alleen weg: het innerlijke kind is bang om verlaten te worden.

Volgende vraag: Waar is de innerlijke volwassene bang voor?

Baas/opslag: de innerlijke volwassene is bang om tot het inzicht te komen dat ik niet meer geld zal krijgen – en dan moet ik beslissen of ik hier wil blijven of niet.

Partner gaat alleen weg: hm. Eigenlijk nergens voor. Natuurlijk komt hij terug, en wat is er zo erg aan dat hij zich met anderen vermaakt? Wij lachen tenslotte ook veel samen.