

Susanne Hühn

# Het innerlijke kind

schuldgevoel  
loslaten



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

Inleiding 7

Waar komen schuldgevoelens vandaan? 9

Wat heeft het innerlijke kind met schuldgevoelens te maken? 19

Innerlijke reis Oude contracten loslaten 41

De zorg voor het innerlijke kind op je nemen 47

Oefening Contact opnemen met het innerlijke kind 48

Innerlijke reis Veerkracht herkennen en versterken 51

Oefening Het vreemde, in nood geraakte innerlijke kind  
beleven 56

Het innerlijke kind in veiligheid brengen 61

Innerlijke reis Je eigen innerlijke kind bevrijden 63

Innerlijke reis De tovertuin van het innerlijke kind 66

Innerlijke reis Je eigen innerlijke kind in veiligheid  
brengen 72

Innerlijke reis Het vreemde innerlijke kind in goede  
handen geven 75

Innerlijke reis Radicale zelfbescherming 78

Innerlijke reis Het al te hulpvaardige deel bevrijden 82

Innerlijke reis Je eigen innerlijke kind weer terughalen 86

Nawoord 89

Over de auteur 91

# Inleiding

Beste lezer,

Schuldgevoelens drukken zwaar op ons. Ze beroven ons van onze levensvreugde, onze innerlijke vrijheid en de lichtheid waar we zo naar verlangen. Als we schuldgevoelens hebben, halen we onszelf onderuit, zetten we onszelf onder druk, schelden we onszelf uit en staan we onszelf niet toe om gelukkig en tevreden te zijn zolang we niet perfect zijn en niet alles doen wat anderen van ons (zouden kunnen) willen. We mogen niet gelukkig zijn zolang andere, meestal zeer specifieke, mensen in onze naaste omgeving dat ook niet zijn. Schuldgevoelens benemen ons de adem. De angst om iets verkeerd te doen en anderen daarmee te kwetsen verlamt ons. Schuldgevoelens wegen zwaar. Ze gaan schuil achter de maskers ‘zorg’ en ‘plichtsbef’ en zijn gecompliceerd.

Waar komen schuldgevoelens eigenlijk vandaan? Zijn ze wel ergens goed voor? En hoe kom je ervan af? Want één ding is duidelijk: schuldgevoelens hebben nog nooit iemand

gelukkiger en relaxter gemaakt. En dat geldt zowel voor jezelf als voor de mensen die je wilt beschermen. Schuldgevoelens zorgen er alleen voor dat je op de oude voet doorgaat en je toch weer laat uitbuiten, te veel van jezelf eist en te veel voor anderen doet. Schuldgevoelens zijn als een sluipend gif dat je eens en voor altijd mag loslaten.

En toch hebben deze merkwaardige emotionele constructies zin. Want het zijn geen echte gevoelens. Achter het mistgordijn van schuldgevoelens houden zich meestal heel geraffineerd de echte gevoelens verborgen.

# Waar komen schuldgevoelens vandaan?

Het verraderlijke is: schuldgevoelens hebben meestal een heel reële oorsprong, die echter diep verborgen ligt. Je hebt ooit, meestal als kind, onbewust iets beloofd wat je niet (meer) kunt nakomen. Ofwel omdat het nakomen van de belofte helemaal niet (meer) in je macht ligt, ofwel omdat je niet meer weet wat voor belofte het was.

De schaamte dat je iemand (vermoedelijk) in de steek hebt gelaten, ook al ben je je daar helemaal niet van bewust, kan je ernstig ziek maken. In het minste geval wordt je levensvreugde erdoor vergald en is het onmogelijk voor je om je eigen weg in vreugde en vrede te gaan. Het lijkt of je een emotioneel pact hebt gesloten dat bepaalt dat het niet goed met je mag gaan, tenminste niet beter dan met je moeder, je vader of je zieke zusje, dat je niet onafhankelijk mag worden, niet op eigen benen mag staan. Maar misschien ook dat je niemand nodig mag hebben, of dat je nooit ongelukkig mag zijn. Er zijn heel veel, zeer verschillende pacts, die elkaar ook nog eens tegenspreken, en ze beroven je allemaal van je vrijheid.

Aan elk schuldgevoel ligt dus een belofte ten grondslag die je niet kunt nakomen. Dat is belangrijk om te weten, want je onderbewustzijn weet het. Het is een onkreukbare waarheid. Daarom kun je je schuldgevoelens niet zomaar uit je hoofd praten. Ze zijn onlogisch en verbergen een diepe pijn – meestal niet eens je eigen pijn. Daarom kom je met je verstand niet verder, hoe belangrijk dat ook is voor je leven.

Laten we op onderzoek uitgaan. Laten we samen kijken welke beloften je hebt gedaan en hoe je die eens en voor altijd kunt nakomen of kunt intrekken. Want soms, of eigenlijk best vaak, moeten we aanvaarden dat we een belofte gewoon niet kunnen nakomen. En dat doet echt pijn. Want je hebt geprobeerd om de pijn van de ander op je te nemen zodat hij die niet meer hoeft te voelen. Je hebt geprobeerd om je te gedragen op een manier die de pijn van de ander verzacht of misschien zelfs voorkomt.

Voorbeelden van beloften:

- ‘Ik zal nooit een ander levend wezen schade toebrengen.’
- ‘Ik zal je redden.’
- ‘Ik zal je nooit boos maken.’
- ‘Ik zal altijd lief zijn.’
- ‘Ik maak mezelf zo klein dat je me helemaal niet opmerkt.’
- ‘Ik zal je gelukkig maken.’
- ‘Mijn liefde houdt je gezond.’
- ‘Ik zal nooit bij je weggaan.’

Een klassiek voorbeeld van schuldgevoelens is de typische co-afhankelijkheid die in de jeugd ontstaat: een familielid heeft een probleem dat hij niet toegeeft en ook niet probeert op te lossen. Vaak is het een ziekte, bijvoorbeeld een verslaving of een onbehandelde depressie. Maar ook elk ander gedrag dat de familie beschadigt kan tot co-afhankelijkheid leiden. De familie dekt de ziekte of het beschadigende gedrag en doet alsof er niets aan de hand is. En je moet meedoen. Je moet zwijgen, je moet de uitvallen en emotionele uitbarstingen of juist de emotionele kilte van het familielid niet alleen verduren, maar waar mogelijk ook nog dekken. Je neemt de pijn en de onmacht van je broertje of zusje en ook die van het innerlijke kind van je moeder of je vader waar. Misschien ben je zelf het slachtoffer van het beschadigende gedrag, maar durf je niets te zeggen om het familiesysteem niet te verstoren. Onbewust weet je: als je jouw waarheid zou vertellen, zou je het hele systeem aan het wankelen brengen en zou je ook bij de anderen onbehagen, angst, schaamte en pijn oproepen, bijvoorbeeld bij je zusje of bij je moeder, die nooit echt volwassen is geworden. Dus zwijg je en houd je de dingen voor jezelf. Je neemt de schaamte, de angst en de pijn van het hele systeem op je die je door je zwijgen probeert te vermijden.

Tegelijkertijd verlies je het contact met jezelf, want wat je moet verduren, is vaak niet te verdragen. Dat je moet doen alsof er niets aan de hand is, maakt de pijn alleen nog maar groter. Ook deze pijn zie je niet onder ogen. Alleen een doffe vermoeidheid of een vreemde onverschilligheid markeert nu nog de plek op je emotionele landkaart waar de ellende



plaatsvond. Die plek heeft echter nog steeds invloed op de manier waarop je met jezelf en je leven omgaat. Maar je loopt er met een grote boog omheen, je wilt er niet naar kijken, het puin opruimen en iets nieuws opbouwen, om maar een toepasselijk beeld te gebruiken.

Hoe hangen schuldgevoelens hiermee samen? Schuldgevoelens zorgen ervoor dat je je gedraagt op een manier die voorkomt dat je de ware pijn en de ware tekorten in je familie ziet en voelt. Ze beschermen je voor het innerlijke rampgebied door je met een grote boog om de plaats van de ellende heen te leiden. Schuldgevoelens zijn als omleidingsborden. Ze houden je bij je ware gevoelens vandaan. Ze helpen je om verder te functioneren en daardoor bereiken ze op meesterlijke wijze hun doel. Maar je wordt er niet door geheeld.

Vaak werkt het al verlichtend als we inzien dat we te veel hooi op onze vork hebben genomen. Hoe graag het hart en de engel in jou en in mij het leed van de wereld ook willen helen of tenminste willen verzachten, dat kunnen ze slechts in beperkte mate. Maar als we onze schuldgevoelens daar nog bij optellen, vergroten we het leed alleen maar. En dat kunnen we veranderen!

Er zijn haalbare en onhaalbare beloftes. Datgene waar jij verantwoordelijk voor bent en datgene waar je geen schuld aan hebt, zijn niet onderhandelbaar en ook niet flexibel. Deze twee elementen zijn echter complex, zo is het leven nu eenmaal. Voor sommige aspecten van een gebeurtenis ben je

# Wat heeft het innerlijke kind met schuldgevoelens te maken?

Laten we eens heel goed naar dat innerlijke kind kijken. Wie is dat eigenlijk? Het innerlijke kind is het grote en krachtige deel in je dat direct, zonder na te denken en volkomen emotioneel reageert op wat er in je leven gebeurt. Meestal verdring je die gevoelens meteen, en daarom bepalen ze je gedrag vaak genoeg in hoge mate – juist doordat ze worden verdrongen. Het innerlijke kind ben je uiteindelijk zelf. Het is het kind dat je was, dat je echt was; niet het kind dat je bewust kent en ook niet het kind dat je ouders kennen. Je innerlijke kind (of beter gezegd: je innerlijke kinderen, want je hebt er heel veel, van elke leeftijd en in elke emotionele toestand die je hebt meegemaakt) kent je ware gevoelens met betrekking tot wat je als kind is overkomen en het probeert je ertoe te brengen om het goede te herhalen en het pijnlijke te vermijden. Dat klinkt zinvol, maar het helpt je niet om je leven vrij, autonoom en op een creatieve manier vorm te geven. Klakkeloze pijnvermijding en directe behoeftebevrediging zijn niet altijd de beste raadgevers, al helemaal niet als je zelf de verantwoordelijkheid voor je leven wilt dragen.

Dus wat heeft het innerlijke kind met schuldgevoelens te maken en hoe kun je dat kind helpen om ze kwijt te raken? Nog een keer voor alle duidelijkheid: je bent enkel schuldig als je bewust iets goeds hebt nagelaten of iets hebt gedaan wat schadelijke gevolgen had, hoewel je anders had kunnen handelen. Je hebt spijt, je vraagt om vergeving en je maakt de dingen weer goed, voor zover dat in je macht ligt. Daar groei je van. Je ontwikkelt waardigheid, bewustzijn en medeleven. Je krijgt echter ongezonde schuldgevoelens op het moment dat je iets goeds voor jezelf wilt doen en je iets wat schadelijke gevolgen heeft, wilt loslaten. Als je dan de stem van het schuldgevoel volgt, als je je houdt aan zijn maatstaven, dan voel je je zwak, uitgebuit en waardeloos. Dat is een cruciaal en echt dramatisch verschil.

Wat is er dan verkeerd gegaan? Waarom kun je niet goed en vooral ontspannen voor jezelf zorgen zonder schuldgevoelens te hebben? Waarom laat je je drijven door een onbestemde innerlijke kracht die je onzeker maakt?

‘Denk aan mij (of: je moeder, je zus, je grootmoeder, de wereld, de kindertjes in Afrika...).’ Herken je die zin? En ben je met die zin onder druk gezet, ben je erdoor aangezet tot iets wat je niet wilde doen of heb je je daardoor van iets laten weerhouden? Hoe komt het dat deze zin zoveel macht over ons heeft? Schuldgevoelens laten je altijd zien dat je een contract met iemand, een groep mensen, de planeet aarde, God, de dieren, jezelf of met wie dan ook bent aangegaan waar je je vaak niet eens van bewust bent. Een contract waar je (tenminste achteraf gezien) nee tegen had moeten

## Innerlijke reis

### **Je eigen innerlijke kind bevrijden**

Ga gemakkelijk zitten of liggen, je hoeft nu niets meer te doen. Je hoeft niemand te behagen, je bent helemaal bij jezelf en mag nu voor jezelf zorgen.

Stel je voor dat je door een poort gaat, die je naar je eigen innerlijke wereld voert. Je gaat daar wat wandelen. Het landschap is precies zoals het moet zijn. Er is een smal pad dat je misschien langs een kust voert, misschien is het ook een bosweg, of misschien loop je zelfs op een pad in de bergen. Je ontspant je en voelt je goed in je ideale landschap, dat elke keer weer anders kan zijn.

Opeens kom je bij een bijzondere plek in je innerlijke landschap. Daar zie je een reusachtig, donker spinnenweb waar iets in trappelt. Je kijkt om je heen, maar er is geen spin te bekennen en op de een of andere manier weet je opeens dat er ook geen spin is. Het is geen echt spinnenweb, het ziet er alleen maar zo uit. Je loopt naar het kleverige kluwen toe en ziet dat de donkere draden komen uit het kleine wezen dat in het net gevangen zit. Het zit vast in zijn eigen draden. Je komt nog wat dichterbij en plotseling komt het wezen je bekend voor. Ook al heb je het misschien nog nooit gezien, toch voel je er een diepe verbinding mee. En opeens wil je niets liever dan dit wezen uit het net bevrijden. Je kijkt om