

Susanne Hühn

Het
innerlijke
kind

verslavingen
begrijpen
en loslaten



Uitgeverij Akasha

Uitgeverij Akasha
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-28 72 45
info@uitgeverijakasha.nl
www.uitgeverijakasha.nl

Vertegenwoordiging in België
Agora NV, Aalst

Vertaling
Sietske Boonstra/Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

Redactie
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Bariet Ten Brink B.V., Meppel

Original title: *Das Innere Kind – Süchte verstehen und loslassen*
Copyright © 2015 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Nederlandse editie copyright © 2019 Uitgeverij Akasha, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6015 190 3
NUR 770

Inhoud

Inleiding 7

Wat betekent het eigenlijk om verslaafd te zijn? 9

Hoe ontstaat een verslaving? 15

Wat kun je doen? 47

Oefening Wie beweegt wie? 48

Innerlijke reis Je verslaafde innerlijke kind in veiligheid
brengen 58

Zorg en verantwoordelijkheid voor het innerlijke kind
op je nemen 65

Innerlijke reis Zelfzorg voor het innerlijke kind op je
nemen 66

Emotionele helderheid ervaren 71

Innerlijke reis Emotionele helderheid krijgen 78

Innerlijke reis Je aardechakra 83

Je verslaving ontmoeten en de strijd ermee beëindigen 85
Innerlijke reis De strijd tegen de verslaving beëindigen 87

Nawoord 92

Over de auteur 93

Inleiding

Beste lezer,

Ik wil je meteen maar uit de droom helpen: dit boek zal je niet van je verslaving bevrijden. Als je hoopt dat je het alleen maar hoeft te lezen en het middel waar je afhankelijk van bent vaarwel kunt zeggen, dan zul je het teleurgesteld in een hoek gooien en denken dat het een waardeloos boek is of dat je gewoon niet te helpen bent.

Het innerlijke kind is in belangrijke mate betrokken bij elke verslaving, maar niet uitsluitend. Wiskundigen zouden zeggen: 'Voor je innerlijke kind zorgen is een noodzakelijke, maar niet toereikende voorwaarde om anders om te gaan met je verslaving.'

Dus niet toereikend, maar wel noodzakelijk. En omdat ik me al vele jaren bezighoud met de thema's verslaving en het innerlijke kind ben ik heel blij dat ik je hulpmiddelen kan geven die je helpen om je innerlijke kind te kalmeren en zo

goed mogelijk te voeden. Zoals gezegd, het is niet toereikend, maar zonder een behoed, gevoed innerlijke kind is het bijna onmogelijk om een verslaving op te geven.

Waarom is het innerlijke kind eigenlijk zo belangrijk? Omdat het er is. Je hebt ofwel een onbewust werkend, onbehoed innerlijke kind in je, of een bewust behoed en goed beschermd innerlijke kind. In beide gevallen is het werkzaam in je leven, of je dat nu leuk vindt of niet. Zelfs als je je innerlijke kind negeert en zijn pure bestaan ontkent, is het werkzaam, namelijk vanuit het verborgene, verloochende en afgewezene. Het innerlijke kind verdringen en ontkennen kost veel kracht en is niet echt bevorderlijk voor je welzijn of je gezondheid.

Wat betekent het eigenlijk om verslaafd te zijn?

Over het thema verslaving doen de vreemdste opvattingen de ronde. Daarom wil ik, voordat we ons aan het innerlijke kind gaan wijden, een paar misvattingen uit de weg ruimen. Misvattingen die ik als zodanig opvat omdat ze het thema verslaving op geen enkele manier recht doen en daarom niet zinvol zijn; ze leiden alleen maar af van echte genezing.

Voordat we naar de misvattingen gaan kijken, eerst deze vraag: wat betekent het eigenlijk om verslaafd te zijn?

- Je mist een gezond gevoel van 'goed' en 'fout' in de zin van 'gezond' en 'schadelijk' met betrekking tot je eigen 'stof' omdat je dwangmatig reageert en denkt wanneer je met bepaalde stoffen of gedragingen in aanraking komt.
- Je kijkt naar jezelf terwijl je jezelf beschadigt en kunt het niet veranderen.
- Je bent wanhopig en wordt moedeloos omdat je je realiseert dat je besef van het beschadigende gedrag niet voldoende is om het te veranderen.

- Je bedenkt allerlei rechtvaardigingen, bouwt mentale constructen op om de schaamte en de machteloosheid die gepaard gaan met de verslaving niet te hoeven voelen. Hoe dieper de schaamte zit, des te heftiger verdedig je de mentale en spirituele of filosofische houding die het je toestaat om je verslavingsgedrag in stand te houden.
- Je vermijdt bepaalde situaties omdat je weet dat ze slecht voor je zijn, maar na een tijdje komen je oude gedragspatronen weer terug. De rechtvaardiging daarvoor is vaak: ik kan er nu mee omgaan en wil er niet voor weglopen. Iedere keer moet je echter weer toegeven dat het niet is gelukt.
- Je schaamt je voor je innerlijke terugvallen omdat je verder heel goedgeorganiseerd en verstandig handelt en goed en gezond met jezelf en anderen kunt omgaan.
- Je bent op zoek naar oorzaken voor je verslaving en hoopt dat je, als je die oorzaken eenmaal hebt gevonden, kunt stoppen met je zelfbeschadigende gedrag.
- Je schommelt tussen nuchtere onthoudingsperiodes vol zelfvertrouwen en hoop, en verslaafde fasen, waarin je diepe zelftwijfel, schaamte en de daaruit volgende zelfbestrafing ervaart en moet doorstaan.
- Toch weiger je om een echt verband tussen je zelftwijfel, de schaamte, de innerlijke nood en je verslavingsgedrag te zien – de verslaving laat het niet toe.
- Je gelooft dat je verslaving een gevolg is van de zelftwijfel en de schaamte, en doet alles om die zelftwijfel kwijt te raken en te verwerken. De verslaving zelf zie je echter niet onder ogen.

- Je overgiet je verslaving zo mogelijk met spirituele wijsheden – je wilt leren met bepaalde thema's om te gaan enzovoort – en dat klopt ook. Maar niet alleen. Soms betekent 'met iets leren omgaan' dat je er weerstand tegen biedt. Maar dat hoor je niet zo graag als je verslaafd bent...

Als je in een verslavingscirkel zit, heb je nu vast al een paar keer geknikt en al vaak naar een oplossing gezocht. Je bent echter nog steeds radeloos en kijkt naar jezelf terwijl je telkens weer in dezelfde gedragspatronen terechtkomt. Misschien heb je al een aantal dingen uitgeprobeerd om te genezen. Er circuleren een heleboel oplossingen voor het probleem, die vaak komen van mensen die zelf niet verslaafd zijn en daarom niet weten wat er in ons gebeurt.

Even iets over mij: ik ben Susanne, en ik ben verslaafd aan relaties en aan bepaalde levensmiddelen. Ik ga naar de twaalfstappengroepen om van mijn verslavingen af te komen, en ik probeer me, voor zover dat lukt, te onthouden van verslavend gedrag. Ik ben al sinds 1998 heel bewust bezig om te herstellen van mijn verslaving en leef volgens het twaalfstappenprogramma, een zeer spiritueel genezingsprogramma dat zich heeft bewezen in de verslavingstherapie. Dat maakt mij echter nog lang geen alwetende deskundige, en ik ken de ultieme, enige weg naar genezing niet. Maar ik weet wel welke methoden niet werken.

De misvattingen:

- Een verslaving is altijd een zoektocht naar iets. Als ik het heb gevonden, houdt de verslaving op. (Iedere verslaafde zoekt hetzelfde: emotionele veiligheid. Maar als je die hebt gevonden, verdwijnt de verslaving nog lang niet!)
- Als ik meer van mezelf zou houden, zou ik niet verslaafd zijn. Ik moet dus aan mijn zelfliefde werken, dan houdt de verslaving automatisch op.
- Verslaafd zijn betekent dat jezelf wilt vernietigen. Ik ben dus zelfvernietigend als ik verslaafd ben.
- Als ik de oorzaak van de verslaving weet, houdt mijn verslaving op.
- Als ik zeg: 'Ik ben verslaafd' (zoals in de anonieme zelfhulpgroepen voor verslaafden gebeurt), dan zie ik het onder ogen.
- Als ik het echt wil en een nieuwe beslissing neem, houdt het verslavingsgedrag op.

Beste lezer, als dit allemaal waar is, als de verslaving zich op deze manier laat veranderen, dan is het simpelweg geen verslaving.

Volgens de ICD-10 (Internationale statistische classificatie van ziekten en met gezondheid verband houdende problemen) wordt verslaving gedefinieerd door een sterke wens of drang om alcohol of een andere stof te gebruiken. Er is sprake van controleverlies ten aanzien van het begin, de beëindiging en de hoeveelheid van het gebruik.

Hoe ontstaat een verslaving?

Heel simpel: je leert tijdens een zeer traumatische situatie een sterke beloningsimpuls kennen.

In een pijnsituatie, in een shocktoestand, krijgen je hersenen door een bepaald gedrag of een stof dus plotseling prikkels in het beloningscentrum. Je kunt je voorstellen dat je pijnvermijding dat opmerkt en deze ervaring direct als uitstekend functionerend instrument begint te gebruiken om pijn te vermijden.

Het verlangen naar de stof of het gedrag verbindt zich direct met het hersencentrum dat de pijnvermijding regelt. Om precies te zijn: het gevoel dat door een bepaald gedrag of een stof in je wordt opgewekt activeert het beloningscentrum; hier ontstaat de verbinding tussen oorzaak en positieve emotie. De hersenen worden nu ondanks de tijdelijke traumatische toestand overspoeld door gelukshormonen. Het pijncentrum 'haakt aan' en gebruikt dit positieve gevoel en de erdoor geproduceerde gelukshormonen voortaan als effectief

want beschikbaar pijnvermijdingsmechanisme. Hoe vaker je dit gedrag nu gebruikt om je beter te voelen (wat natuurlijk volkomen onbewust gebeurt), des te sterker wordt de onbewuste verbinding tussen stof of gedrag, genotsgevoel en pijnvermijding. Op een gegeven moment heb je alleen nog maar een piepkleine prikkel, een afbeelding van de stof, een woord of een hoofdbeweging nodig om je aan de oorzaak van je verslavingsgedrag te herinneren, en meteen draait het verslavingsprogramma op volle toeren.

Een voorbeeld: een cliënte was op zeventienjarige leeftijd heel erg verliefd op een jongen die marihuana rookte. Hij was af en toe beschikbaar voor haar, precies genoeg om haar aandacht vast te houden, maar net zo vaak onttrok hij zich aan haar. Hij was negentien, studeerde en vervulde precies de behoefte aan vrijheid en opwindning die mijn cliënte toen had en waar ze als streng en conservatief opgevoed meisje geen ruimte voor had gekregen. Bovendien waren haar ouders gescheiden, wat voor haar innerlijke kind betekende: speel het spel van aantrekken en afstoten met mij en je hebt beet – tenminste toen ze zeventien was. Vele jaren later leerde ze een man kennen die ze erg leuk vond, maar die als partner ongeschikt was, dat wist ze heel goed. Er waren te veel verschillen tussen hen. Waarom ze zich toch als een verslaafde aan hem vastklampte, lag aan zijn ogen. Hij had van die licht gezwollen oogleden die van het marihuana roken zouden kunnen komen – hij deed haar denken aan haar eerste onvervulde liefde. Snap je dat nou?

‘Ik was me ervan bewust, maar de haak zat al in mijn hart. Of nee, niet in het hart, maar daar waar ik de strijd om de liefde van de eerste man nog altijd probeerde te winnen in plaats van mijn nederlaag toe te geven,’ zei ze in een sessie.

Ook dat gebeurde uit pijnvermijding. Ze vocht liever dan dat ze zich gewonnen gaf en de pijn durfde te erkennen. Het ging voor de tweede keer mis en ze zei in een sessie: ‘Ik hoop nu echt dat dit genoeg onvervulde liefde voor mij was...’ En ja, dat was genoeg onvervulde liefde. Toen ze de verslaafde strijd om liefde opgaf, leerde ze een aardige, oprechte man kennen die haar hart veroverde. Op een niet-dramatische, vervullende, rijpe manier. Dat klinkt niet echt romantisch, en dat is het ook niet. Het is liefde. Geen romantisch hunkeren naar liefde, waar veel aan liefde en relaties verslaafde mensen echte vervulling mee verwarren. Omdat we als kinderen altijd op liefde zaten te wachten, houden we het wachten op liefde nu voor de liefde zelf. Maar het is nog steeds alleen maar wachten.

Later meer over hoe je de verslaafde strijd opgeeft.

Een ander voorbeeld: je bent alleen, je huilt, je bent een kind, je bent in nood en je weet niet of je verlaten bent of dat je moeder over een paar minuten weer terugkomt. Dat kun je ook niet weten, want je hebt geen begrip van tijd en kunt jezelf nog niet vasthouden. Maar je hersenstam weet één ding heel goed: je gaat dood als er niet binnen achtenveertig uur iemand voor je zorgt. Je gehuil drukt in het begin een licht

ongemak uit, een onrust, maar al snel ontstaat er doodsangst. En terecht! Want de ervaring om dood te gaan als je moeder weg is, is reëel en wijdverbreid. Bij inheemse volkeren worden de kinderen overal mee naartoe genomen, ze worden nooit alleen gelaten, ze hebben altijd lichaamscontact – net zoals bij sommige diersoorten ook het geval is. Alleen gelaten worden betekent voor kinderen een zekere dood, en de hersenstam weet dat. Voor een baby is het een gloednieuwe ervaring om alleen te worden gelaten en dan van een zekere dood te worden gered. Als volwassene weten we misschien dat we als kind niet dicht bij de dood waren of dat we niet werden verlaten. Het innerlijke kind, dat toen werd gevormd en nu in ons werkzaam is, weet het echter niet, en misschien klopt het ook niet; misschien waren we in levensgevaar, tenminste potentieel.

(Betekent dit dat we onze baby's altijd bij ons moeten dragen, zoals in het boek *Op zoek naar het verloren geluk** wordt gepropageerd? Niet noodzakelijk. Maar het is heel belangrijk om te begrijpen wat er door het alleen worden gelaten kan worden opgewekt. Waarom? Zodat je het innerlijke kind in jezelf nu kunt opvangen!)

Je huilt dus. Je moeder komt en stopt iets zoets in je mond, zodat je rustig wordt. Je hersenen herkennen voeding, suiker zelfs, dus snel beschikbare energie. Het gaat direct beter

* Jean Liedloff: *Op zoek naar het verloren geluk: Naar een natuurlijke manier van opvoeden*, Panta Rhei, Katwijk aan Zee 2004.

met je. Natuurlijk gaat het beter met je, omdat je moeder er opeens weer is. Maar dat niet alleen. Ook de suiker zelf draagt er veel toe bij door het beloningscentrum in je hersenen te activeren. Ogenblikkelijk houden angst en pijn op.

Wat gebeurt er in je hersenen? Je pijnvermijdingscentrum wordt door deze ervaring van plotselinge verlichting, ja, van een geluksgevoel, verbonden met suiker. Van nu af aan zullen je hersenen je dwingen om deze stof te gebruiken om pijn te vermijden. Dit speelt zich allemaal volkomen onbewust af. Telkens als je je niet prettig voelt, niet alleen als je moeder weg is, wordt deze verbinding tussen pijnvermijding en genot door suiker actief. En hoe verborgener, onbewuster dit onprettige gevoel in je is, hoe verslaafder je wordt. Waarom? Omdat de processen in het limbische systeem, in de emotionele hersenen, bij het onderbewustzijn horen en actiever worden naarmate je meer vanuit dit hersengebied ageert en leeft.

En hier komt het innerlijke kind in het spel. Want het innerlijke kind is de drager van bijna alle emotionele pijn waar je aan kunt lijden, en heeft zijn oorsprong in het limbische systeem. Als je vanuit het innerlijke kind leeft, ageert en voelt omdat je het niet anders hebt geleerd, dan is je pijnvermijdingscentrum voortdurend actief. En omdat het een bijzonder goed functionerend instrument voor genot kent, of het nu om een glimlach gaat die je anderen ontlokt door lief te zijn of een complimentje dat je krijgt omdat je je

zo goed aanpast of suiker, heroïne of *angel dust*, je hersenen zullen je dwingen om die stof tot je te nemen. Een drug is een hulpmiddel voor je hersenen om pijn te vermijden. Er is een reclame voor pijnstillers waarvan de slogan hier helemaal van toepassing is: ‘... schakelt de pijn uit. Snel.’ En daar gaat het je hersenen om.

Na een tijdje treedt datgene op wat een verslaving zo tragisch en zo ontzettend moeilijk te genezen maakt: de verslaving zelf gaat pijn doen. Je wordt dik, je lichaam doet zeer. Je verloochent jezelf, je krijgt onthoudingsverschijnselen. Je kunt niet meer goed ademen. Je weet stiekem dat je jezelf beschadigt, en je schaamt je. Je relaties gaan niet goed, je bent voortdurend in geldnood. Iedere verslaving heeft haar eigen tragiek, maar is op haar eigen manier tragisch. Je hersenen hebben dus een zeer efficiënte mogelijkheid gevonden om op pijn te reageren, en gebruiken dit middel. Het middel zelf beschadigt je en veroorzaakt nieuwe pijn. Je hersenen herkennen alleen ‘pijn’, en sturen dus nog duidelijker impulsen om het pijnmiddel weer te gebruiken.

Het probleem bij een verslaving is de bijna onlosmakelijke verbinding tussen de zo ingrijpende pijnvermijding en de genotsopwekkende, maar je op den duur beschadigende stof of gedrag. En het gaat nog verder: als er (lichamelijke, emotionele of beide) onthoudingsverschijnselen komen, werkt de pijnvermijding nog voordat je dat in volle intensiteit voelt. Want ze geeft haar beproefde middel niet zomaar op! Als je bewust zou voelen wat je verslaving in je aanricht – de

Wat kun je doen?

Na alles wat je hebt gelezen is het je vast wel duidelijk geworden dat er een zeer bewuste innerlijke volwassene moet zijn om het innerlijke kind een kans te geven uit deze verslavingscirkel te komen. Alleen – hoe vind je dit gerijpte deel in je? En wat als het nog niet helemaal ontwikkeld is? Hoe voel je het innerlijke kind? Hoe weet je welk deel op dit moment actief is?

Ik wil je om te beginnen uitnodigen voor een oefening die uit vier delen bestaat en waarvoor we een techniek uit de gestalttherapie gebruiken. Lees de oefening eerst door of doe meteen mee, ik begeleid je. Je hoeft niet meteen alle delen achter elkaar te doen, maar ze horen wel bij elkaar, daarom bied ik je ze in één oefening aan.

Oefening

Wie beweegt wie?

Techniek: De lege stoel

Pak vier verschillende kussens. Als je liever op stoelen zit, pak dan vier stoelen. Maar ook al heet de techniek zo, het is praktischer om met kussens te werken dan met stoelen.

Deel een

Pak twee kussens en leg ze tegenover elkaar. Het ene kussen staat voor jou zoals je jezelf nu beleeft, met alle innerlijke aspecten, zowel de bewuste als de onbewuste. Gemakshalve, zodat duidelijker wordt wat ik bedoel, geven we het de kleur lila. (De kleur maakt helemaal niet uit, maar ik hou van lila.)

Het andere kussen staat voor de verslaving, waar die ook maar betrekking op heeft. Doe de oefening ook als je je op dit moment helemaal niet verslaafd voelt.

Ga nu op het lila kussen zitten, het kussen dat jou belichaamt of spiegelt. Haal adem, laat jezelf waarnemen hoe het voelt om tegenover je verslaving te zitten. Hoe is dat voor je, wat gebeurt er in je? Geef er geen oordeel aan, verander het niet, neem het alleen waar. Het is niet zinvol om datgene wat je waarneemt te analyseren, neem het gewoon alleen