

Mike Hellwig

Bevrijd je innerlijke kind

Hoe je jezelf
kunt geven wat je niet
van je ouders
hebt gekregen



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 9

DEEL 1

De liefdevolle relatie met je innerlijke kind – Basisprincipes van de toelatingsverbeelding

1 De zoektocht van je innerlijke kind naar liefde 17

Afwijzing van je ouders ♦ De pijn van het verlaten zijn ♦ Maar onze ouders konden niet anders ♦ Aanpassing van het kind
♦ Liefdevolle ouders ♦ Het geliefde kind ♦ Voorwaardelijk
liefhebbende ouders ♦ Het verlaten kind ♦ Gecensureerde seks

2 Het is verboden om gelukkig te zijn 31

Oefening: Lichaamscontact ♦ Kort overzicht van de oefening
Lichaamscontact ♦ Oefening: Innerlijke verboden erkennen ♦
Kort overzicht van de oefening Innerlijke verboden erkennen
♦ Evaluatie van de oefening ♦ Wij zijn verboden ♦ Je lichaam
antwoordt altijd ♦ Je innerlijke familie

3 Je innerlijke familie 47

Oefening: Je innerlijke familie zichtbaar maken ♦ Andere hechtingspersonen, gescheiden ouders ♦ Je vader ♦ Je moeder ♦ Je huidige ik ♦ Kort overzicht: Je innerlijke familie zichtbaar maken ♦ Toelaten wat er is ♦ Het diepste trauma en het verlaten innerlijke kind ♦ Door de waarheid van je gevoelens heen gaan

4 De toelatingsverbeelding 61

Het verlaten innerlijke kind vinden ♦ Tijdreis naar het verlaten innerlijke kind ♦ Oefening: Hoe gaat het met je? ♦ De liefdevolle dialoog met het verlaten kind ♦ De ouders worden die het verlaten kind nodig heeft ♦ Kort overzicht van de toelatingsverbeelding

5 De liefdevolle relatie met je innerlijke kind 75

Oefening: De liefdevolle relatie met je innerlijke kind ♦ De afstandspositie ♦ Reacties van het innerlijke kind ♦ Alles komt goed ♦ Storende gevoelens ♦ Waarneming van storende gevoelens ♦ Als ons innerlijke kind echt wordt ♦ Het woordje 'hoe' ♦ Tomeloze woede ♦ Diepe pijn ♦ Het trauma helen ♦ Schijngevechten ♦ Twee kinderen ♦ Het spoor is gelegd

DEEL 2

De weg met het innerlijke kind – Praktische toelatingsverbeelding

6 Wat het innerlijke kind wil en wat niet 97

Oefening: Toelatingsverbeelding op een thema ♦ Kritische stemmen ♦ Kort overzicht: Toelatingsverbeelding op een thema

7 Terugkeer in het lichaam 113

De toelatingsverbeelding in het lichaam ♦ Het veilige kader voor het innerlijke kind ♦ Eerst in het lichaam aankomen ♦ De innerlijke kinderopvang ♦ De innerlijke kinderopvang in het conflict ♦ Hand opleggen ♦ Oefening: Contact opnemen met je innerlijke kind in het lichaam ♦ Leren en verinnerlijken van de toelatingsverbeelding ♦ Oefening: De toelatingsverbeelding in het lichaam op een thema ♦ Kort overzicht: De toelatingsverbeelding in het lichaam op een thema ♦ Als er zich meerdere delen melden

8 Verinnerlijkte ouders, innerlijke critici 135

Voorbeeld van een toelatingsverbeelding met de verinnerlijkte ouders ♦ De helende stap ♦ Oefening: De toelatingsverbeelding in het lichaam met de verinnerlijkte ouders ♦ Gehoord worden heelt ♦ Kort overzicht: Toelatingsverbeelding in het lichaam met de verinnerlijkte ouders

9 Ziekte, het innerlijke kind en radicale toelating 149

Ruimte voor toelating ♦ Ziekte en schuld ♦ Eigenlijk zijn wij niet ziek ♦ Kort overzicht: Toelatingsverbeelding met een ziekte

10 Snelle toelatingsverbeelding in crisissituaties 157

Oefening: Snelle toelatingsverbeelding in een crisis

11 De toelatingsverbeelding in levenscrisissen en therapeutische hulp 163

12 Het innerlijke kind droomt 167

Hoe we onze dromen kunnen onthouden ♦ Kort overzicht:
Toelatingsverbeelding in het lichaam op een droommotief

13 De ‘uiterlijke’ ouders en kinderen 173

Uiterlijke ouders ♦ Uiterlijke kinderen

14 De dag met het innerlijke kind 179

Oefenen van de toelatingsverbeelding ♦ Hoe vaak? ♦
Het toelatingsverbeeldingsdagboek ♦ Dromen ♦ Moet je
de toelatingsverbeelding alleen doen? ♦ Spelen ♦ Oefening:
Toelatingsverbeelding in het lichaam op het thema ‘waar heb
ik echt plezier in?’ ♦ Kort overzicht

Dankwoord en bronnen 189

Literatuur en contactgegevens auteur 191

Inleiding

‘Papa, wat is eigenlijk de zin van het leven?’

Het jongetje dat deze vraag stelt, is zeven of acht jaar oud. Het eten blijft zijn vader in de keel steken. Hij zwaait vertwijfeld met zijn vork door de lucht en kan de vraag niet beantwoorden. Het jongetje vraagt ook de rest van zijn familie naar de zin van het leven en niemand weet het antwoord. Ze schudden hun hoofd, ze lachen om hem en ze zeggen: nu ophouden met die onzin!

Drieëndertig jaren liggen er ongeveer tussen dat kleine jongetje dat ik ooit was en wie ik nu ben. Een groot deel van die tijd was de eenzaamheid van het jongetje mijn vijand.

Ik voelde me bedreigd door de leegte waarin dat jongetje opgroeide en vocht tegen het gevoel alleen te zijn. Ik bedacht grootse levensplannen, stortte me in ongelukkige relaties en volgde allerlei therapieën – alleen om dat diepgaande gevoel van eenzaamheid te overwinnen. De oorlog tegen de eenzaamheid is vermoeiend en zinloos. Het is een innerlijke strijd die je niet kunt winnen.

Er waren ook momenten waarop ik me heel voelde. Momenten waarop ik me opende voor het jongetje in mezelf en zijn diepste gevoelens. Waarin het opeens door me heen flitste hoe bijzonder dat kleine jochie is. Hoe bijzonder ik in werkelijkheid ben als ik liefdevol verbonden ben met dat kind in mezelf. Hoe gemakkelijk het leven kan zijn, hoe mooi en volledig, als alles in mij er mag zijn. Maar die verbinding met mijn werkelijke gevoelens was altijd weer net zo snel verdwenen als ze was gekomen.

Lange tijd geloofde ik dat het jaren duurt voordat je je jeugd hebt verwerkt, dat je je familiegeschiedenis boven water moet halen, zodat je ooit een bijzondere drempel over kunt gaan en in eeuwige harmonie verder leven. Of dat je elke dag moet mediteren en je gedachten beheersen tot je voor de inspanning en discipline wordt beloond met verlichting. Ik heb het allemaal geprobeerd, maar die staat van verlichting heb ik nooit bereikt.

Wat mij tegenwoordig de rust geeft waar ik zo naar heb gezocht, wat mij in staat stelt om bewust die diepe verbinding met mezelf te scheppen en te onderhouden, is een methode die ik de 'toelatingsverbeelding' noem en die ik in dit boek beschrijf. Het gaat om een manier om toe te laten wat tot nu toe verboden was en waarbij we ons voorstellen (verbeelden) dat elk streven, elk willen en elk gevoel een deel van ons is, een klein kind in ons innerlijk op wie we al onze aandacht en liefde kunnen richten. En als dat innerlijke kind ons zijn worsteling en zijn diepste intentie laat voelen, dan bevinden we ons in een ruimte waarin onze conflicten worden opgelost. We zijn meer geworden, rijker, voller. We laten iets van onszelf toe wat verboden was. We sluiten vrede met iets in onszelf wat we eerder afwezen.

Ik zal hier een klein voorbeeld geven van de methode die je, als je dat wilt, via dit boek kunt leren en zelf kunt toepassen:

Het jongetje zit nog altijd aan tafel en wacht op het antwoord dat zijn vader hem niet kon geven. Dat jongetje is een deel van mij, en voor hem is het alsof de tijd stil is blijven staan. Alsof hij zich niet verder kan ontwikkelen tot hij is gehoord, tot hij mag zijn en voelen zoals hij is. Hij zoekt naar de ander die hem ziet zoals hij is – hij zoekt naar de ander die zijn ouders niet voor hem konden zijn.

Terwijl ik eraan terugdenk, neem ik de tijd om mijn lichaam te laten reageren en het gevoel over deze situatie te ervaren. Ik neem een onbestemd gevoel in mijn buik waar. Ah, dat is het gevoel dat het jongetje *daar* heeft. Ik kan voelen hoe *hij* dit gevoel heeft. In mijn verbeelding ga ik nu bij hem aan tafel zitten – ik, de volwassene, met alle vermogens en vaardigheden die ik in de drieëndertig jaar daarna heb verworven.

Ikzelf word de ander voor hem die hij altijd heeft gezocht, ik word nu een van de ouders naar wie hij altijd heeft verlangd. En ik richt mij nu helemaal op hem. Zijn ogen worden groot, plotseling is er iemand voor hem, helemaal voor hem. Ik voel de behoefte achter zijn vraag naar de zin van het leven. Ik ervaar hoe eenzaam hij zich voelt. Ik laat hem weten dat het in orde is dat hij zich eenzaam voelt, dat het oké is en dat zijn angst er mag zijn. Ja, je mag er zijn, het mag nu allemaal. ‘Lieverd, ik ben er nu!’ zeg ik tegen hem. ‘Wat je ook bezighoudt en hoe het ook met je gaat, ik ben nu bij jou, ik blijf bij je en ik neem je bij de hand. Je kunt nu alles tegen me zeggen.’

In het kleine jongetje komen sterke gevoelens naar boven, ik kan ze voelen, maar *ik ben bij hem en zijn gevoelens, ik word er niet door overweldigd*. Pas als ik een sterke en open

ander voor hem ben, krijgt hij de veiligheid die hij nodig heeft om zich te laten zien.

Hij is zo verdrietig en wanhopig. Ik bedank hem omdat hij me laat weten hoe verdrietig en hoe wanhopig hij is. Ik merk dat het hem goed doet dat het wordt erkend. Eindelijk mag het er zijn wat hij voelt. Tegelijkertijd gaat het met mij ook beter. Mijn ogen zijn vochtig, ik ben geraakt door zijn verdriet en ik voel me verlicht, bevrijd. Ah, dat is het, denk ik. Het is dat diepe verdriet, dat wilde ik de hele tijd niet voelen, daar heb ik zo lang tegen gevochten in plaats van het te erkennen. Nu voel ik me heel – heel in mijn lichaam en op de een of andere manier ruim, vrij.

Ik bedank het jongetje voor wat hij me heeft laten zien en me heeft laten voelen. Ik zeg tegen hem dat ik de verbinding in stand houd en dat ik terugkom.

Hoe vaker ik kom, hoe meer hij me zal vertrouwen en hoe dieper onze verbinding zal worden. Als een kind dat ik adopteer en dat steeds meer vertrouwen krijgt. Misschien zal het de volgende keer ouder zijn, misschien ook jonger. Het zal mij iets anders van zichzelf laten zien, en ik zal me laten raken door de diepte van zijn gevoelens en merken hoe de liefde in me stroomt. Dat is een prachtig proces, het heelt dit jonge kind in mij, het heelt me en het maakt me heel.

En het antwoord op de vraag naar de zin van het leven? Dat is eigenlijk al gegeven. Want voor zover ik heb ontdekt en weet, bestaat het eruit een liefdevolle relatie met jezelf aan te gaan. Al het andere is daar het gevolg van. Al het andere staat of valt daarmee.

In dit boek wil ik je een manier laten zien waarop je die liefdevolle relatie met jezelf kunt aangaan. Ik wil je in staat

stellen het kind in jezelf te vinden en het je aandacht te geven als degene die je nu bent. Je hoeft niet te veranderen, je hoeft niet in je gevoelens op te gaan en dat moet ook helemaal niet. Je kunt gewoon zoals je nu op dit moment bent aandacht geven aan dat kleine kind in jezelf en je hart openen, alsof je ergens een onbekend kind tegenkomt dat hulp nodig heeft. Meer is het eigenlijk niet.

Elke verandering gebeurt dan vanzelf. Verandering gaat volgens mij altijd vanzelf. Het gebeurt doordat wij ons laten raken. Het gebeurt niet door inspanning of druk. Integendeel zelfs: het is de inspanning, het is de dwang om iets te moeten veranderen die een werkelijke verandering belemmert en het conflict in stand houdt.

Laat dit boek je helpen om jezelf toe te staan wat tot nu toe verboden voor je was. Laat het je helpen om liefdevol bij jezelf te zijn.