

Het kind in je een thuis geven

Stefanie Stahl

Het kind in je een thuis geven

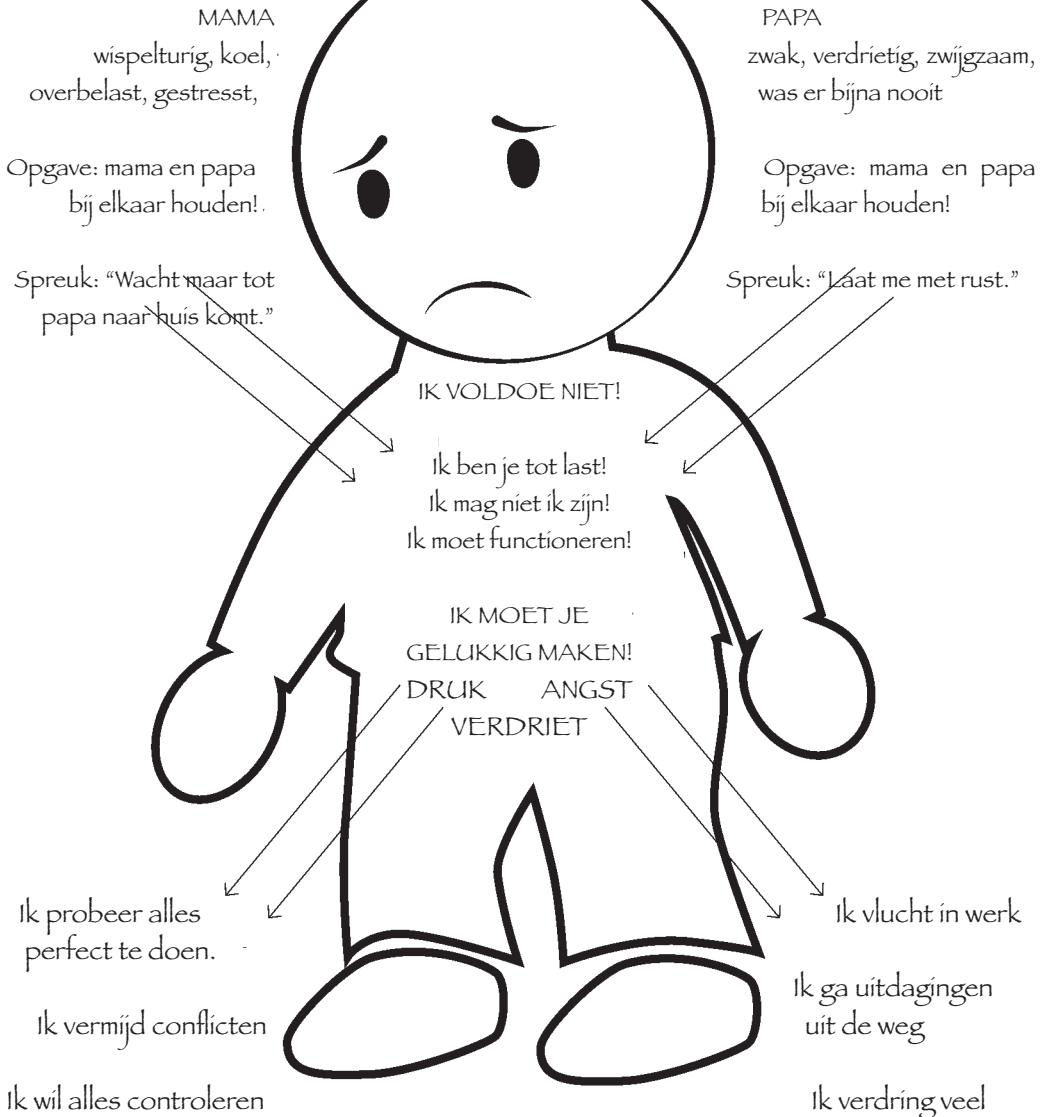
De oplossing voor (bijna) al je problemen

Vertaling Martien Janssen

**PANTAVREI**
U I T G E V E R I J

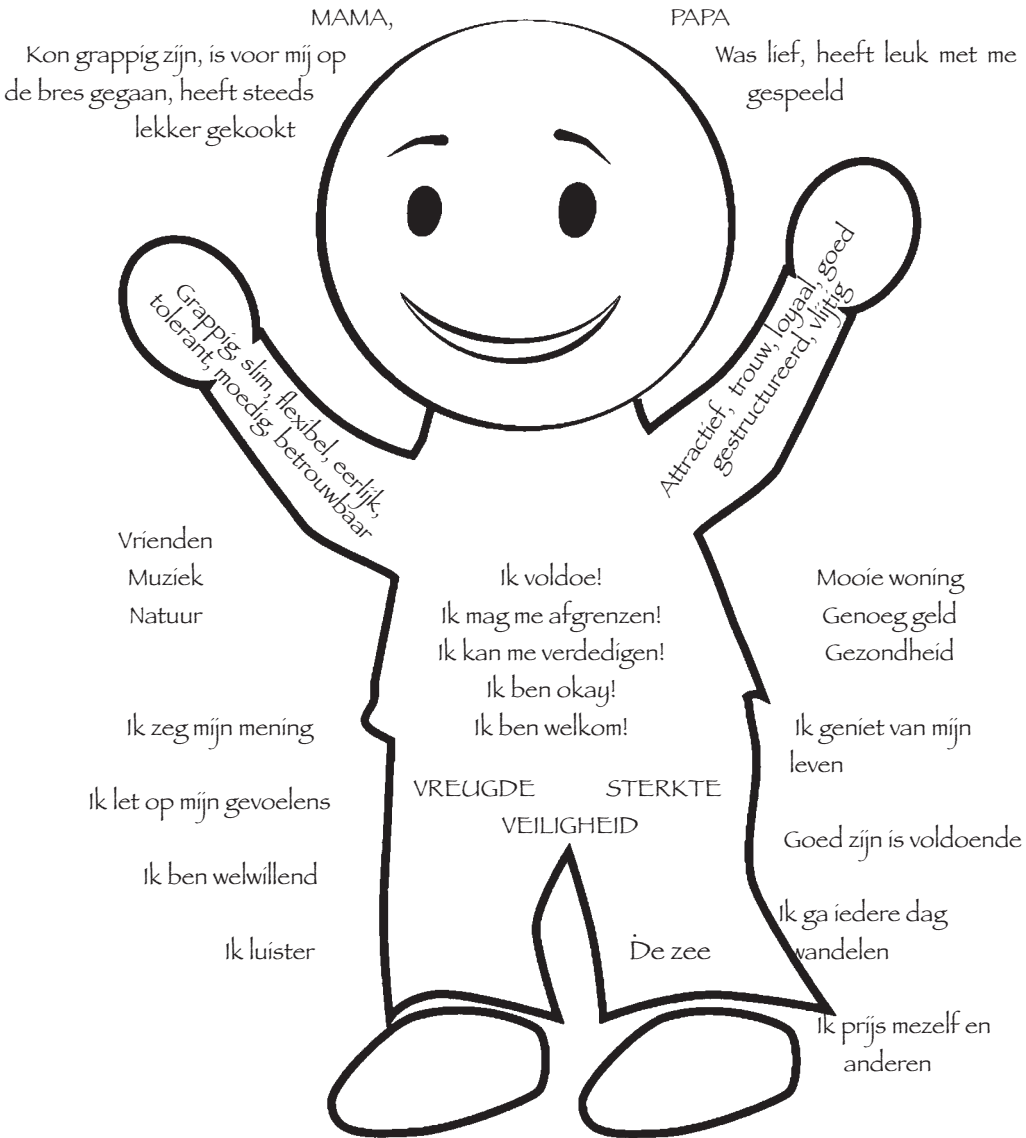
Schaduwkind

MAMA HEEFT VAAK OP PAPA GEFOETERD



Zonnekind

MOED VOOR JEZELF UIT TE KOMEN, OPENHEID,
VERDRAAGZAAMHEID



Het kind in je een thuis geven – Stefanie Stahl

Oorspronkelijke titel: Das Kind in dir muss Heimat finden

© 2015 Kailash Verlag, München; in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2018 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

Vertaling: Martien Janssen

ISBN 978.90.8840.173.2

NUR 770

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen

Foto auteur: Roswitha Kaster, Riol

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Het kind in je een thuis geven	11
Onze persoonlijkheidsmodellen.....	15
Het schaduw- en het zonnekind.....	18
Hoe ons innerlijke kind zich ontwikkelt	21
Uitstapje: Een pleidooi voor zelfkennis	24
Waar ouders aandacht voor zouden moeten hebben	26
De vier psychische basisbehoeften	29
De behoefte aan hechting	29
De behoefte aan autonomie en geborgenheid	30
<i>Uitstapje: Het autonomie-afhankelijkheids-conflict</i>	<i>32</i>
De behoefte aan lust- en genotsbevrediging	34
De behoefte aan erkenning en het bevorderen van de eigenwaarde.....	35
Hoe onze kinderjaren ons gedrag bepalen	37
Mama begrijpt me! Het invoelingsvermogen van de ouders.	38
Van genetica tot karakter: Verdere factoren die het kind beïnvloeden.....	39
Het schaduwkind en zijn overtuigingen	41
Het verwende schaduwkind	43
Kritiek op de eigen ouders? Helemaal niet zo eenvoudig!	44
<i>Uitstapje: Slecht humeur genetisch veroorzaakt</i>	<i>46</i>
Hoe overtuigingen onze waarnemingen bepalen	47
We geloven rotsvast in onze jeugdervaringen	49
Het schaduwkind en zijn overtuigingen	51
Het schaduwkind, de volwassene en de eigenwaarde	53
Ontdek je schaduwkind	55
<i>Oefening: Je overtuigingen vinden</i>	<i>56</i>
<i>Oefening: Word je schaduwkind gewaar</i>	<i>61</i>
Vindt jouw vaste kernovertuiging	62
Hoe je negatieve gevoelens achter je kunt laten	63
<i>Oefening: De gevoelsbrug</i>	<i>65</i>
<i>Uitstapje: Probleemverdringers en weinigvoelers</i>	<i>66</i>
Wat kan ik doen, als ik weinig kan voelen?	68
Projectie als werkelijkheid	69

De beschermingsstrategieën van het schaduwkind	72
Zelfbescherming: Werkelijkheidsverdringing	76
Zelfbescherming: Projectie en slachtofferschap	77
Zelfbescherming: Perfectionisme, schoonheidswaan en erkenningverslaving.....	79
Zelfbescherming: Het streven naar harmonie en je te zeer aanpassen	81
Zelfbescherming: Helpersyndroom	83
Zelfbescherming: Machtsstreven	84
Zelfbescherming: Streven naar controle	87
Zelfbescherming: Aanval en tegenaanval	89
Zelfbescherming: Ik blijf kind	90
Zelfbescherming: Vluchten, je terugtrekken en vermijden	94
<i>Uitstapje: De angst van het schaduwkind voor nabijheid en om ingepalmd te worden.....</i>	97
Speciaal geval: In een verslaving vluchten	98
Zelfbescherming: narcisme	101
Zelfbescherming: Vermomming, rollenspel en leugens	104
<i>Oefening: Vind je persoonlijke beschermingsstrategieën</i>	107
Het schaduwkind is er altijd bij	108
Jij bent de constructeur van jouw werkelijkheid	109
 Heel je schaduwkind	 110
<i>Oefening: Vind je innerlijke Helper</i>	111
<i>Oefening: Versterk je volwassene-ik</i>	112
<i>Oefening: Het schaduwkind accepteren</i>	113
<i>Oefening: De volwassene troost het schaduwkind</i>	114
<i>Oefening: Het overschrijven van oude herinneringen</i>	117
<i>Oefening: Hechting en veiligheid voor het schaduwkind</i>	119
<i>Oefening: Schrijf je schaduwkind een brief.....</i>	120
<i>Oefening: Begrijp je schaduwkind</i>	121
<i>Oefening: De drie waarnemingsposities</i>	123
 Ontdek het zonnekind in je	 126
Jij bent verantwoordelijk voor je eigen geluk	127
<i>Oefening: Vind je positieve overtuigingen</i>	130
1. Positieve overtuigingen uit de kindertijd	130
2. Omdraaien van de kernovertuigingen	131
<i>Oefening: Vind je sterke kanten en je hulpbronnen</i>	132
Hoe waarden ons kunnen helpen	133
<i>Oefening: Definieer je waarden</i>	136
Het komt op je stemming aan	137
Gebruik je fantasie en je lichaamsherinneringen	139
<i>Oefening: Veranker het zonnekind in je</i>	140
Het zonnekind in je dagelijkse leven	142

Van de beschermings- naar de schatstrategieën	144
Geluk en ongeluk hebben met onze relaties te maken.....	144
Betrap je schaduwkind	147
Maak onderscheid tussen feit en interpretatie	149
<i>Oefening: Realiteitscheck</i>	<i>151</i>
Vind een goede balans tussen reflectie en afleiding!	151
Wees eerlijk tegenover jezelf!	153
<i>Oefening: De werkelijkheid bevestigen en accepteren.....</i>	<i>156</i>
Oefen je in welwillendheid	157
Prijs je naaste, zoals jezelf!	160
Goed is goed genoeg!.....	161
Geniet van je leven!.....	163
Wees authentiek in plaats van braaf!	165
Wees opgewassen tegen conflicten en geef vorm aan je relaties!	168
<i>Oefening: Conflicttraining.....</i>	<i>169</i>
Weet wanneer je moet loslaten!	172
Oefen je in empathie!	175
Luister!	178
Trek gezonde grenzen!	180
<i>Uitstapje: Het schaduwkind en burn-out</i>	<i>183</i>
<i>Oefening: Oplossen van gevoelens</i>	<i>185</i>
Leer nee te zeggen!	186
Vertrouw jezelf en het leven!.....	188
Kanaliseer je gevoelens!	191
<i>Uitstapje: Het impulsieve schaduwkind</i>	<i>193</i>
De koe-meditatie	195
<i>Oefening: Een kleine les in slagvaardigheid</i>	<i>196</i>
Je mag teleurstellen	197
<i>Uitstapje: Schatstrategieën tegen verslaving</i>	<i>199</i>
Overwin je traagheid!	204
<i>Oefening: Zeven stappen tegen uitstelleritus</i>	<i>207</i>
Hef je weerstand op!	208
Beoefen hobby's en interesses!	210
<i>Oefening: Vind je persoonlijke schatstrategieën</i>	<i>212</i>
<i>Oefening: Integratie van schaduw- en zonnekind</i>	<i>213</i>
Geef jezelf toestemming jezelf te zijn!	215
Literatuurlijst	218
Over de auteur	220
Over de vertaler	220

Voor mijn vriendinnen en vrienden

*De meeste schaduw in dit leven veroorzaken we
door in ons eigen zonlicht te gaan staan*

Ralph Waldo Emerson

Fantasiereizen zelf downloaden en beluisteren

Op onze website kun je de twee fantasiereizen: *Je schaduwkindtrance* en *Je zonnekindtrance* zelf gratis downloaden;

ga naar www.uitgeverij-pantarhei.nl, en klik op downloads.

Of naar www.hartspraak.com/fantasiereis-audio-innerlijke-kind

Het kind in je een thuis geven

Ieder mens heeft een plek nodig waar hij zich geborgen, veilig en welkom voelt. Ieder mens verlangt naar een plek waar hij zich kan ontspannen en helemaal zichzelf mag zijn. Idealiter was het ouderlijk huis zo'n plek.

Als we ons in onze kindertijd geaccepteerd en geliefd voelden, dan hadden we een warm thuis. Dan was ons thuis precies het thuis waar ieder mens naar verlangt: een hartverwarmende plek. En dit gevoel uit onze kindertijd, gewenst en welkom te zijn, verinnerlijken we als een fundamenteel positief levensgevoel dat ons ook als volwassene begeleidt. We voelen ons 'in de wereld' en we voelen ons geborgen. We hebben zelfvertrouwen en kunnen andere mensen ook vertrouwen. Dit noemt men ook wel het zogenaamde oervertrouwen. Dit oervertrouwen is als een thuis in onszelf, want het geeft ons innerlijk houvast en bescherming.

Veel mensen associëren echter vooral nare, sommige zelfs traumatische herinneringen met hun kindertijd. Anderen hadden een ongelukkige jeugd, maar hebben deze ervaringen verdrongen. Ze kunnen het zich nauwelijks herinneren. Weer anderen zijn van mening dat hun jeugd »normaal« of zelfs »gelukkig« was, maar dit blijkt soms bij nader inzien zelfbedrog te zijn. Zelfs wanneer men de ervaring van onveiligheid of afwijzing in de kindertijd verdrongen heeft, of als volwassene bagatelliseert, laat het dagelijks leven zien dat het fundamentele zelfvertrouwen van deze mensen niet erg groot is. Ze hebben problemen

met hun gevoel van eigenwaarde, of betwijfelen of hun buurman, hun partner, chef of nieuwe kennis hen echt zo aardig vindt. Ze houden niet echt van zichzelf, voelen zich veelal onzeker en hebben vaak relatieproblemen. Ze konden geen oeververtrouwen ontwikkelen en voelen daarom weinig innerlijke kracht. In plaats daarvan willen ze dat anderen hen een gevoel van veiligheid en bescherming geven. Ze zoeken naar een thuis bij hun partner, bij hun collega's, op het voetbalveld of in de supermarkt. En ze zijn steeds weer teleurgesteld als andere mensen hen die plek niet geven. Ze beseffen niet dat ze in de val zitten: Als je geen *innerlijk* thuis hebt, kun je het om je heen ook niet vinden.

Het vastleggen van waarnemingen in het geheugen, met name in onze jeugd, noemen we inprenting. Inprenting en ons erfelijk materiaal bepalen sterk ons karakter; dit deel van onze persoonlijkheid wordt in de psychologie »het innerlijke kind genoemd.« Het innerlijke kind is als het ware de som van de inprentingen – goede én slechte – die we ontvangen van onze ouders en andere belangrijke verzorgers. Het merendeel van deze ervaringen herinneren we ons niet op bewust niveau. Ze zijn echter vastgelegd in het onbewuste. Je zou dus kunnen zeggen: het innerlijke kind is een essentieel onderdeel van ons onbewuste. Het zijn de positieve ervaringen van liefde en geborgenheid die we hebben gevoeld in onze kindertijd, maar ook de angsten, zorgen en niet ingeloste behoeften.

Vooraf de negatieve indrukken kunnen ons in ons volwassen leven dwarszitten. Het kind in ons doet er alles aan te voorkomen nog eens de pijn te moeten beleven die het in zijn kindertijd heeft ervaren. Tegelijkertijd probeert het nog steeds zijn behoefte aan veiligheid en erkenning, die er in zijn kindertijd te weinig waren, te bevredigen. De angsten en verlangens werken 'ondergronds' in ons bewustzijn. Op bewust niveau zijn wij onafhankelijke volwassenen die hun leven vormgeven. Het innerlijke kind beïnvloedt op onbewust niveau zeer wezenlijk onze waarneming, ons voelen, denken en handelen. Wetenschappelijk onderzoek suggereert dat het onderbewuste een machtige factor is, die wel 80 tot 90% van ons waarnemen en handelen stuurt.

Een voorbeeld kan dit demonstren: Michael krijgt herhaaldelijk driftbuien als zijn partner Sabine iets vergeet dat belangrijk voor hem is. Onlangs vergat ze bij de boodschappen zijn favoriete worst, en hij ging

‘uit zijn dak’. Sabine was verbluft, voor haar ontbrak alleen de worst. Voor Michael leek de hele wereld op zijn kop te staan. Wat was er gebeurd?

Michael is zich er niet van bewust dat het zijn innerlijke kind is dat zich door Sabine niet genoeg gerespecteerd voelt als ze zijn favoriete worst vergeet. Hij weet niet dat de reden voor zijn enorme woede niet Sabine en de vergeten worst is, maar een diep begraven gekwetsheid uit het verleden, namelijk het feit dat zijn moeder zijn verlangens als kind niet serieus nam. Sabine had met haar vergissing zout in deze oude wond gestrooid. Maar omdat Michael zich niet bewust is van het verband tussen zijn reactie op Sabine en de ervaring met zijn moeder, kan hij maar weinig invloed op zijn gevoelens en gedrag uitoefenen. Het geschil over de worst is niet het enige soortgelijke conflict in hun relatie. Michael en Sabine hebben vaak ruzie over triviale dingen omdat ze geen van beide beseffen waar het werkelijk om gaat. Want evenals Michael wordt ook Sabine door haar innerlijke kind gestuurd. Haar innerlijke kind reageert zeer gevoelig op kritiek, omdat ze het als kind in de ogen van haar ouders nooit goed deed. Michaels woedeaanvallen roepen in Sabine ook oude gevoelens op. Ze voelt zich dan klein en waardeloos en reageert dan dienovereenkomstig gekwetst en beledigd. Vaak denken beiden zelfs aan scheiding, omdat ze zo vaak ruzie hebben over kleinigheden, en omdat ze elkaar zo vaak kwetsen.

Hadden ze maar een inzicht in de verlangens en beschadigingen van hun innerlijke kind, dan konden ze daarover van gedachten wisselen, in plaats van oppervlakkig ruzie te maken over een vergeten worst of een beetje te veel kritiek. Ze zouden elkaar dan zeker veel beter begrijpen. En ze zouden dichter bij elkaar komen in plaats van elkaar aan te vallen.

Onwetendheid over het innerlijke kind leidt niet alleen tot relatieproblemen. In veel conflicten kan je – als je de verbanden kent – zien, dat het niet zelfbewuste volwassenen zijn, die een conflict hebben, maar innerlijke kinderen die met elkaar vechten. Bijvoorbeeld wanneer een werknemer reageert met ontslag te nemen na kritiek van zijn chef. Of misschien zelfs wanneer een staatshoofd een grensconflict met een ander staatshoofd met een militaire aanval beantwoordt. De onwetendheid omtrent het innerlijke kind is er de oorzaak van, dat veel mensen

ontevreden zijn met zichzelf en hun leven, dat conflicten ontstaan en niet zelden ongecontroleerd kunnen escaleren.

Ook die mensen wiens jeugd overwegend gelukkig was en die een oervertrouwen verworven hebben, gaan niet volledig zorgeloos en zonder problemen door het leven. Ook hun innerlijke kind heeft bepaalde blessures ervaren. Er bestaan geen perfecte ouders en geen perfecte kindertijd. Ook zij hebben behalve de goede indrukken ook moeilijke aspecten van hun ouders overgenomen, die in hun latere leven moeilijkheden kunnen veroorzaken. Misschien zijn hun problemen niet zo groot als Michaels woede-uitbarstingen. Wellicht vinden zij het moeilijk mensen buiten de familie te vertrouwen. Misschien nemen ze niet graag grote beslissingen. Of durven ze niet op te vallen door ergens in uit te blinken, waardoor een talent niet tot wasdom komt.

In ieder geval is het zo, dat negatieve indrukken uit de kindertijd ons beperken en onze ontwikkeling en onze relaties kunnen belemmeren. Tenslotte geldt voor alle mensen: pas als we ons innerlijke kind leren kennen en er vriendschap mee sluiten, zullen we ervaren welke diepe verlangens en verwondingen we in ons dragen. We kunnen dit gekwetste deel van onze ziel accepteren en tot op zekere hoogte zelfs helen. Hierdoor kan onze eigenwaarde groeien, en het kind in ons eindelijk een thuis vinden. Dit is hoe we onze relatie tot andere mensen vreedzamer, vriendelijker en gelukkiger kunnen maken. En het is ook hoe we ons van relaties die ons geen goed doen of die ons zelfs ziek maken kunnen losmaken.

Dit boek wil je helpen je innerlijke kind te leren kennen en er vriendschap mee te sluiten. Het zal je helpen oude patronen los te laten die je steeds weer van je geluk afleiden. Het gaat je laten zien hoe je in plaats hiervan nieuwe en nuttige gedragspatronen kunt vinden, waarmee je je leven en relaties wezenlijk gelukkiger kunt maken.

Opmerking ten aanzien van het woord »jij«: Het jij overbrugt de afstand, die normaal tussen auteur en lezer bestaat. En dat is precies mijn bedoeling, wanneer ik in dit boek het woord jij gebruik. Want ons innerlijk kind reageert op een jij, maar niet op een u.