

Inner Child Meditatie

Uit

Je Relatie Helen

Indra Torsten Preiss



www.jerelatiehelen.nl

De *Inner Child*-meditatie

De *Inner Child*-meditatie is de meditatie bij uitstek om aandacht te geven aan emotionele aspecten in jou die onvervuld zijn of waar jij bijvoorbeeld in angst, pijn en verdriet zit, door je bijvoorbeeld niet gezien of gerespecteerd te voelen. Een problematische ouderrelatie of een hechtingsstoornis is de bron van veel onvervulde verlangens in de kindertijd. Die worden dan later op de partner geprojecteerd, voor wie het natuurlijk onmogelijk is om datgene wat in de kindertijd van zijn partner onvervuld was, nu nog te aan te vullen.

Ook achter ‘romantische zinnen’ die we voortdurend in allerhande populaire muziek horen zoals ‘zonder jou kan ik niet leven!’, ‘...enkel jij maakt mij blij...’ en ‘blijf voor altijd bij mij...’ staat een kinderlijke, eisende houding. Zo’n houding belast de liefde in een relatie.

Zoals we gezien hebben kom je het emotionele gemis uit je eigen kindertijd onvermijdelijk weer tegen in je partnerrelatie. Het zit in je mindset en je partner kan niet anders dan tegemoetkomen aan je mindset – *omdat* hij van je houdt.

Dankzij de *Inner Child*-meditatie kun je je identificatie met je onvervulde verlangens loslaten en die zelf alsnog vervullen met wat je ouders aan toewijding, erkenning en nabijheid niet konden geven.² Bijvoorbeeld, zolang jij denkt dat je eenzaam *bent* als je je eenzaam voelt, is er identificatie. *Wie* zich echter in jou eenzaam voelt, is je innerlijk kind. Een volwassene hoeft zich immers niet eenzaam te voelen. *Zelfs als* een volwassene een tijd alleen is, hoeft hij daar eigenlijk geen problemen mee te hebben. Wie wél een probleem heeft met eenzaamheid of alleen zijn, is het kind in jou. Dit kind kon niet overleven zonder de aandacht en aanwezigheid van zijn moeder. Dus iedere keer dat jij je eenzaam voelt, aandacht of bevestiging nodig hebt, je in de steek gelaten voelt of je niet gezien voelt, wil dat zeggen dat de overeenkomstige onvervulde verlangens uit je baby- en kindertijd geraakt worden. Het is het innerlijk kind in jou dat aandacht of bevestiging nodig heeft, gezien wil worden, of de aanwezigheid van een volwassene nodig heeft. Door uiterlijke omstandigheden, bijvoorbeeld een bepaald gedrag van je partner, wordt je herinnering aan je oude gemis getriggerd, wat wil zeggen dat je door een vergelijkbare situatie in je oude, onverwerkte pijn wordt geraakt. Daardoor voel je je oude gemis en voelt het alsof het nu is ontstaan. Zo word je – meestal door je partner – eraan herinnerd dat je nog met een bepaald gemis zit. Telkens wanneer je hieraan wordt herinnerd, is het een ideaal moment om met deze meditatie aan de slag te gaan. Hoe groot je gemis ook moge zijn, je kunt nu aan je innerlijk kind geven wat het nog nodig heeft dankzij de *Inner Child*-meditatie. Zo kun je je identificatie met al deze gevoelens stap voor stap en met veel geduld doorbreken en je verinnerlijkt gemis uit je baby- en kindertijd alsnog aanvullen en genezen.

Voor de *Inner Child*-meditatie maak je zo’n half uurtje vrij. Je zorgt dat je niet gestoord kunt worden en dat je rustig op jezelf kunt zitten. Misschien ben je op dat moment al in contact met gevoelens die duidelijk van je innerlijk kind komen, ofwel weet je dat ze in jou zitten. Beide situaties zijn goed.

Heb in ieder geval geduld met jezelf en met het kind in jou. Door de meditatie verschillende keren te doen, leer je stap voor stap hoe het werkt. Als het voor jou bijvoorbeeld moeilijk lijkt iets te visualiseren, voel het dan gewoon. Voor anderen kan het moeilijker zijn om hun innerlijk kind te voelen. Zij kunnen beter hun voorstellingsvermogen gebruiken. Benut je eigen creativiteit. Met geduld leer je het zeker.

Wanneer ik je vraag iets hardop te zeggen, doe dat dan tenminste zo luid dat jij je eigen stem kunt horen. Daardoor is het mogelijk dat iets oplost of er een verwerkingsproces op gang wordt gebracht. Door hard te denken gebeurt er helemaal niets. Het verschil tussen uitspreken en hard denken kun je zelf gemakkelijk waarnemen.

Geef de nodige, veilige ruimte aan je innerlijk kind om oude emotionele ladingen zoals verdriet of woede toe te laten door deze adequaat en op een veilige manier te uiten. Wees de volwassene en bescherm het kind dat in jou leeft door een veilig kader te creëren.

Lees eerst de aanwijzingen voor de meditatie aandachtig en grondig door en doe het dan zoals het voor jou het best aanvoelt. Wees je ervan bewust dat je tijdens de meditatie oude onverwerkte emotionele 'ladingen' uit je familie kunt tegenkomen. Geef die gewoon terug door bijvoorbeeld hardop te zeggen: "Mama, jouw ongeduld geef ik je nu terug." Als dat niet lukt, is dat niet erg, want dan ben je in contact gekomen met krachtige verstrikkingen met je familie. Die vragen om genezing en daarvoor kun je beter een familieopstelling laten doen.

Tijdens de hieronder beschreven meditatie gebruiken we gevoelens van eenzaamheid als voorbeeld. Je kunt de meditatie het best doen met het gevoel dat zich vanzelf aandient.

Ga met je aandacht naar binnen, tracht je lichaam te voelen. Adem een paar keer diep in en uit met open mond. Als je een actueel gevoel hebt, neem je dat actuele gevoel en maak je het zo duidelijk mogelijk waarneembaar. Als je geen actueel gevoel kunt waarnemen, ga dan terug naar een van de momenten waarop jij je bijvoorbeeld door je partner niet begrepen of gezien of eenzaam hebt gevoeld.

Voel op welke leeftijd je de meeste moeilijkheden hebt ondervonden met dat stuk. Bijvoorbeeld: op welk moment in je leven heb je je het meest eenzaam gevoeld? Dat kan op vijfjarige leeftijd zijn, op tienjarige leeftijd, of toen je drie maanden oud was ... Je gaat in je herinnering terug in de tijd en neemt dat kind zo goed mogelijk waar. Is het niet zo duidelijk te voelen, dan help je jezelf met een eigen visualisatie van jezelf. Zie dan in je verbeelding een foto van jou als kind op die specifieke leeftijd.

Je visualiseert of voelt je innerlijk kind op de leeftijd die het had toen het zich zo eenzaam voelde. Wanneer het een kleine baby was, neem je het vast als een kleine baby. Een twaalfjarige neem je natuurlijk niet vast als een baby; daar ga je bijvoorbeeld naast zitten en een gesprek mee voeren. Een zesjarige zit misschien op je schoot. Gebruik dus je eigen creativiteit en doe wat voor jou en de leeftijd van het kind in jou gepast aanvoelt. Neem zo goed mogelijk contact op met je innerlijk kind. In het begin kan dat misschien een beetje raar aanvoelen, dat is normaal, maar doe het toch.

Noem het kind ook altijd bij zijn naam. Als je als kind een andere naam had, een koosnaam of bijnaam, gebruik dan die naam – maar alleen als die naam beter aanvoelt.

Soms heb je hetzelfde gevoel of gemis op verschillende leeftijden meegemaakt. Ga dan stap voor stap alle leeftijdsfasen door met deze meditatie en herhaal desnoods de meditatie zo vaak als nodig.

Je begint met je innerlijk kind dat zich eenzaam voelt, op de leeftijd die het duidelijkst voelbaar is.

Voel of visualiseer je innerlijk kind en begin ermee te communiceren.

Het eerste niveau van alle communicatie met je innerlijk kind is het kind waarnemen. Voelen dat jij je innerlijk kind in je armen houdt, dicht tegen je lichaam. Voel of zie dat je innerlijk kind met gevoelens van eenzaamheid zit. Deze gevoelens toelaten is de eerste stap om je identificatie los te laten. Daardoor geef je die gevoelens een plaats in je verleden en geef je er ruimte aan door het waar te nemen. In plaats van “ik *ben* dat gevoel”, zeg je nu “mijn innerlijk kind heeft dat gevoel”. Dit gebeurt automatisch doordat je kijkt naar de emotie van je innerlijk kind op die leeftijd waar de emotie oorspronkelijk is ontstaan.

Neem genoeg tijd om je innerlijk kind aan te voelen of te visualiseren en zeg tegen je innerlijk kind hardop en met zijn of haar naam: “(*Naam*), ik zie je.” Dat is het tweede niveau van communicatie, je begint met je innerlijk kind een dialoog. Terwijl je tegen je innerlijk kind praat, voel je zijn emotie.

Voel wat je innerlijk kind écht nodig heeft. Soms hebben onze innerlijke kinderen weerstand, zijn ze koppig of hebben ze geen vertrouwen. Dat is normaal, hier helpt alleen geduld. Voel ook of jij, als de volwassene, niet met afkeuring, weerstand of een oordeel (of wat dan ook) tegenover je innerlijk kind zit. Dit zijn houdingen die je heel waarschijnlijk van je ouders hebt overgenomen en gekopieerd.

Laat die afkeuring of het oordeel los door hardop te zeggen (zodat jij het zelf kunt horen): “Mama, papa, ik geef jullie die afkeuring, weerstand of oordelen tegenover mij terug.” Doe dat zonder verwijten.

Soms ervaar je weerstand tegenover je innerlijk kind. Zie dan dat ook dit meestal is gekopieerd van één of beide ouders. In dat geval heb je de weerstand van je ouders tegenover jou als kind verinnerlijkt. Zeg dan tegen je innerlijk kind: “Mama/papa heeft gegeven wat zij/hij kon geven. Ik mag het nu anders doen dan mama; ik mag het nu anders doen dan papa. Ik zie je graag. Ik geef je nu mijn aandacht en respect.” En: “De weerstand tegenover jou laat ik nu bij mama/papa.”

Begin je innerlijk kind te geven wat het nodig heeft.

Wat een kind altijd nodig heeft, is iemand die blij is dat het er is. Ben je blij dat je innerlijk kind er is? Kun jij dat gevoel van blijheid aan je kind geven?

- Als je dat niet kunt, is dat niet erg, want je herhaalt op dat moment gewoon je eigen ervaring uit je kindertijd. Dat is normaal. Vraag je dan af: wie was er niet blij met je komst? Wat waren de redenen? Voel wat er speelt en welke emotionele lading bijvoorbeeld bij je moeder of vader zit, en geef deze aan hen terug.

- Als dat niet helpt, wil ik je aanraden een familieopstelling te doen, want hier zou een verstrikking met een vroeggestorven familielid of iets dergelijks kunnen spelen. Dat kun je het best zichtbaar maken en genezen met een eigen familieopstelling.

-Kun je wel blijheid voelen, dan kun je het nu ook tegen je eigen innerlijk kind zeggen: “(*Naam*), ik ben blij dat je er bent. Jij bent welkom bij mij.” Zeg dat hardop. Wanneer je het alleen maar in je hoofd doet, haalt het niets uit. Als je het echter hardop zegt, gaat het iets met je doen. Voel dat, het verschil is opmerkelijk. Zeg nu op je eigen manier “(*Naam*), jij bent altijd welkom bij mij.”

Voel en zie de reactie van je innerlijk kind.

Blijf je zin herhalen tot je duidelijk een reactie krijgt. Dat kan in het begin moeilijk zijn en het heeft geen zin achter je innerlijk kind aan te jagen. Dan is er geduld nodig. Als jij je innerlijk kind blijft voelen en waarnemen, zal het op een bepaald moment reageren, want eigenlijk heeft het jou nodig.

Ga dan kijken wat jouw gevoel was. Was het eenzaamheid? Dan moet je innerlijk kind weten dat jij als volwassene altijd klaarstaat. Kun jij dat aan je innerlijk kind geven? Kun jij met je innerlijk kind een afspraak maken dat jij er bent? Want dat is de grootste veiligheid voor een kind: dat er altijd iemand is. Geef je innerlijk kind specifiek wat het nodig heeft vanuit het gevoel dat jij waarneemt.

Zeg bijvoorbeeld tegen je innerlijk kind: “(Naam), ik ben er voor jou, wat er ook gebeurt.” Laat duidelijk aan je kind voelen dat je het meent. Misschien komen er nog andere dingen in je op. Spreek die ook uit. Wanneer je innerlijk kind iets vraagt waarvan je niet zeker weet of je het al kunt geven of doen, zeg dan tegen je innerlijk kind dat je het aan het leren bent, dat je bijvoorbeeld aan het leren bent naar hem te luisteren. Wees eerlijk. Als je nog angst hebt, communiceer dat dan. Zeg gewoon “(Naam), ik ben er nog bang voor, maar ik ben het aan het leren.”

Misschien is je innerlijk kind bang en heeft het geen vertrouwen of is het zo ontgoocheld dat het heeft afgehaakt. Dan heb je geduld nodig. Jouw onvoorwaardelijke aanwezigheid zal je innerlijk kind genezen. Je innerlijk kind heeft redenen gehad om af te haken. Forceer je innerlijk kind zeker niet, dat heeft een averechts effect. Heb geduld en respecteer je innerlijk kind.

Adem er diep bij en laat je gevoelens toe. Je gevoelens toelaten is het grootste zuiveringsproces. Besef dat die gevoelens van je innerlijk kind zijn, en geef het troost, geef het je warmte, zodat het zijn gevoelens kan toelaten en, indien nodig, kan uithuilen.

Het kan ook zijn dat je innerlijk kind enorm kwaad wordt. Laat dat dan zeker toe. Sta je innerlijk kindje toe om kwaad te zijn. Help je innerlijk kind zijn woede op een veilige manier te uiten en zeg gewoon “(Naam), ik begrijp jou. Jij hebt reden om kwaad te zijn, ik respecteer je redenen. Je mag nu kwaad zijn, je hoeft het niet meer weg te stoppen.” En: “Bij mij is het veilig voor je om kwaad te zijn.” Als je voelt dat je innerlijk kind wil slaan of schoppen, geef er dan ruimte aan. Sla op een kussen of op een matras of op wat dan ook. Ontlaad die emoties van je innerlijk kind op een veilige manier. Help je innerlijk kind hierbij. Jij bent de volwassene. Jij kunt je innerlijk kind de nodige steun en hulp geven om al zijn gevoelens op een veilige manier toe te laten en te uiten. Dat is jouw verantwoordelijkheid en als je die neemt, zul je je innerlijk kind redden.

Maak nu een afspraak met jezelf dat je je innerlijk kind in jezelf zult redden. Dat je het met al zijn gevoelens en frustraties zal toelaten en alles zult doen wat nodig is tot het zich ontspannen en blij voelt bij jou.

Visualiseer dan in je lichaam een veilig nestje voor dat kind met een mooie matras vanuit je onvoorwaardelijke ‘ja’ tegenover je innerlijk kind en met een mooi dekentje vanuit je liefde en aandacht voor je innerlijk kind. Dat is de plaats voor je innerlijk kind. Vertel je innerlijk kind dat het daar altijd mag zijn en adem daarbij diep in en uit via je open mond.

Visualiseer en voel dat nest in jou en breng dan je twee handen naar je lichaam en laat ze zacht rusten op de plek waar dat nestje is. Als je nog iets moet of wilt zeggen tegen je innerlijk kind, doe het dan nu nog.

Maak als afsluiting een innerlijke buiging voor je ouders en zeg: “Ik dank jullie voor het leven en voor alles wat jullie me konden geven. Voor de rest zorg ik nu zelf. In liefde.”

Neem na deze meditatie voldoende tijd (zeker een kwartier) om alles wat gebeurd is te integreren. Luister bijvoorbeeld naar mooie muziek, geef jezelf rust.

