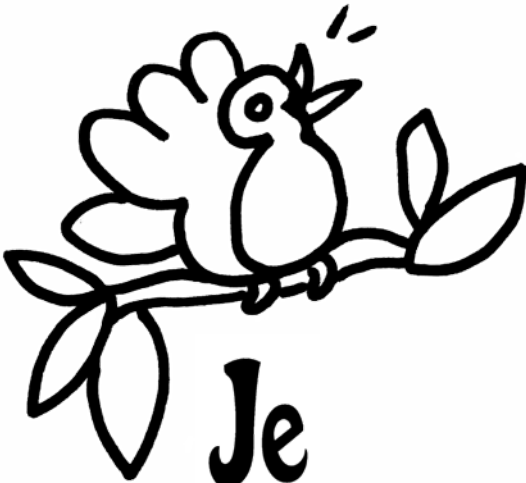


ॐ
Aumm

Ik mag mijn leven gaan leven
zoals ik dat wil,
in liefde en acceptatie.
Vanaf nu loop ik alleen nog
op mijn eigen-wijze weg!

Omkar Dingjan &
Divyam Kranenburg



Je
eigen-wijze weg
heel het innerlijke kind

Omkar Dingjan en Divyam Kranenburg:
Je eigen-wijze weg, *heel het innerlijke kind*
ontwerp en vormgeving: Mayo Schumann
grafische ondersteuning: StudioDeWalt
typesetting: John van Gorkom

ISBN 978-90-818376-0-6

NUR 777

trefw. innerlijke kind

© Omkar Dingjan en Divyam Kranenburg

www.aumm.nl

© Aumm, 2012

© schilderij op omslag & vogellogo's: Shunyam, www.shunyam.nl

1e druk Osho Publicaties 2007

2e druk Osho Publicaties 2009

3e druk Osho Publicaties 2010

4e druk Aumm 2012

5e druk Aumm 2013

Alle namen van personen die in dit boek voorkomende zijn óf gefingeerd, óf deze hebben schriftelijk toestemming gegeven dat hun naam in de context van dit boek werd gebruikt.

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke wijze ook, *mits vooraf door de uitgever schriftelijke toestemming is verleend*:

Van dezelfde auteurs:

De weg uit trauma kun je leren

Heling van vroeg trauma: ervaringen, oefeningen en technieken.

ISBN 9789081837613

Aumm Instituut

Wadwerderweg 97

9988 SV Usquert

tel. 0595 423023

www.aumm.nl



Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding – Mijn eigen-wijze weg	11
Heel je innerlijke kind	15
Volwassen worden	17
Deel 1 – Het kind in jezelf	25
Contact maken met het kind in jezelf	27
Het innerlijke kind en essentie	35
Het natuurlijke kind	41
Bescherming	45
Innerlijke dialoog	47
Primal - je oorsprong	53
Primaire, secundaire en systemische gevoelens	63
Lichaam, adem en gevoelens	71
Familiieverstrikkingen	77
Wat zijn familie-opstellingen?	80

Deel 2 – Het gekwetste kind	87
Het geboorteprocés	88
Rebirthing	100
Moeder	108
Versmelting met de moeder	115
De afwezige moeder	121
Onderbroken beweging	130
Vasthoudtherapie	131
Scheiding – los van je moeder	133
Bonding	137
Vader	143
Deel 3 – Conditioneringen en overtuigingen	155
Conditionering	156
De grote leugen, of het grote verraad	158
Ontkennen en idealiseren	164
Afsplitsen, dissociëren	165
Shock en trauma	168
Vechten, vluchten of verstijven	170
Negatieve overtuigingen en overlevingsstrategieën	179
Deel 4 – De invloed van de familie	189
De rollen die je speelt	191
Rollen binnen de familie	195
Het perfecte kind	195
Het zorgende kind	197
Het verwende kind	198
Schaamte	201
Gezonde schaamte en vernietigende schaamte	207

Drie soorten families	208
De sektarische familie	209
De chaotische familie	210
De corrupte familie	212
Identificatie met het kind, of: in de oude film	214
Superego, de gevangenisbewaker	220
De afrekening	236
Kind en volwassene	237
Deel 5 – Het kind in relatie	241
Verlangen naar liefde, afhankelijk of antiafhankelijk	244
Behoeftes	250
Strategieën die verhinderen de behoeftes uit te drukken	256
Projecties	260
Deel 6 – Waarheid is altijd helend	263
Heling	266
Waarheid	272
Meditatie	274
Geen eind	278
Informatie	282
Alle oefeningen	283
Bronvermeldingen	284
Geraadpleegde literatuur	285
Meer boeken	289

Voorwoord

Het lijkt alsof we worden meegenomen in een turbulentie en wildheid die te vergelijken is met een orkaan. Als je je daarin ergens aan vast wilt houden, neemt het je mee in een draaimolen waardoor je alleen maar duizelig of zelfs ziek wordt. En velen ervaren de symptomen van het proberen om te gaan met deze situatie als een gevoel van verloren zijn, van zinloosheid of doelloosheid, en er ontstaat een diep verlangen om te begrijpen waar dit allemaal over gaat.

De existentiële vraag: 'Waarom ben ik hier, wie ben ik, wat wil ik werkelijk' is van een hogere urgentie dan ooit tevoren.

De behoefte aan een centrum, een plek van stilte, een plek die je in staat stelt eens goed naar jezelf te kijken en iets te ervaren van je innerlijke zelf, een plek die je voeding geeft en die je ook werkelijk vervult, is net zo belangrijk geworden als je overleving.

Want zonder zo'n plek, zo'n referentiepunt – wat is dan de zin?

In mijn jeugd werd het woord 'therapie' geassocieerd met 'ziek zijn'. Dus als je therapie nodig had, betekende dat dat je ziek was of dat er iets mis met je was. Dat was ook later onveranderd, toen ik op mijn innerlijke reis verschillende vernieuwende therapiegroepen uit o.a. de humanistische psychologie deed. Er hing vernieuwing in de lucht. Vanuit Freuds gedachtegoed was het streven om jezelf te veranderen, jezelf te verbeteren door je door je verleden heen te werken, en door het ongedaan maken van traumatische situaties uit je kindertijd teneinde je te bevrijden van je neuroses. Dit was uitnodigend. Maar ondergronds creëerde het de hoop dat er op een dag 'vrijheid' zou zijn van de

tirannie van het verleden. Op een dag, ergens vroeg of laat in de toekomst. Als je maar goed genoeg je best deed...

Deze drijfveer bracht me uiteindelijk naar het Oosten. In een Indiase ashram gebeurde iets wat beschouwd werd als 'de beste therapie op de wereld', gegeven door 'de beste therapeuten van de wereld'.

Het was een complete schok. Ik ontmoette een man die nu Osho wordt genoemd, die heel duidelijk verklaarde dat morgen niet bestond! Dat er geen toekomst bestaat, en dat de hoop op een betere toekomst hetzelfde is als jezelf een worst voor te houden om je in beweging te houden. Erger nog, dat de toekomst waarvan je droomt, slechts een projectie is van je verleden dat je óf wilt herhalen of vermijden. Het paradijs is hier en nu, en dat is de enige tijd en ruimte die er is. Bovendien verklaarde deze man: 'Je bent perfect zoals je bent! Je bent een boeddha. Je bent precies zoals het bestaan wil dat je bent, en er is geen andere manier dan te zijn wat je al bent. Het probleem is niet het verleden, maar het is je denken dat zich vasthoudt aan het verleden.'

Het kostte me jaren om dit nieuws langzaam tot me te nemen. Meer en meer begon ik helderheid te krijgen over de onzinnigheid van het bezig zijn met veranderen. Wat begon als een schok bleek later een ongelofelijke verruiming te zijn. De hele aanpak van wat therapie genoemd werd onderging een complete en totale omwenteling. Er is niets op te lossen. Niemand is 'een geval', maar iedereen is een uniek individu – compleet en heel, met alles wat hij of zij nodig heeft om gelukkig te zijn. Alles heeft het recht er te zijn, wat het dan ook is. Dit zijn met wat is, is een ruimte die meditatie heet.

De hele manier waarop therapeut en cliënt met elkaar omgaan is totaal veranderd. Beiden dragen dezelfde verantwoordelijkheid: oprecht te zijn naar zichzelf en toch niet

in de weg te staan. Dat betekent: niet je eigen oordelen en ideeën over wat juist en onjuist is in brengen, en ideeën over wat zou moeten of niet zou moeten los te laten. Op deze manier zitten beide partijen in dezelfde boot!

Waarom schrijf ik dit alles in een voorwoord voor een boek van Omkar en Divyam? Dat is heel simpel: beide delen een soortgelijk proces dat zij beleefd hebben op hun reis, beide werken vanuit dezelfde ervaring, en hun boek is geschreven vanuit dezelfde achtergrond.

En wij delen dezelfde ‘fouten’ die we hebben gemaakt in ons werk met mensen.

Ik ken hen beiden nu ongeveer tien jaar. Het was en is altijd heerlijk voor mij om ons gemeenschappelijk begrip over wat spirituele therapie genoemd wordt uit te wisselen, te verdiepen en te verhelderen.

Dit boek geeft zeker alle ervaringen op de weg weer, en ik beschouw het daarom als zeer waardevol. Ik ben er zeker van dat het een cadeau is voor iedereen die zijn diepte en ware zelf wil onderzoeken.

Ramateertha (dr. Robert Doetsch)
Keulen, november 2006

Inleiding

Mijn eigen-wijze weg

Zolang ik, Omkar, mij kan herinneren, ben ik al aan het onderzoeken wat waarheid is en wat niet. Mijn moeder noemde mij stronteigenwijs. ‘Doe niet zo eigenwijs.’ Dat was afkeurend bedoeld, net zoals de doorlopende opmerkingen dat ik een deugniet was, dat ik weer eens bijzonder moest zijn, dat ik te druk was, te veel vroeg, te egoïstisch was. Ik ben het bijna gaan geloven.

Tegenwoordig weet ik dat eigen-wijs zijn een kwaliteit is. Dat ik gewoon bijzonder ben, net zoals wij allemaal. Er is niemand zoals ik in de hele wereld. Niemand is hetzelfde, we zijn allemaal uniek en hebben allemaal onze eigen kwaliteiten en onze eigen wijsheid.

We worden echter zelden ontvangen in wie we zijn, onze eigenheid en individualiteit wordt meestal niet voldoende ondersteund en gestimuleerd door onze ouders en opvoeders.

In ieder geval in de omgeving en familie waarin ik opgroeide was er geen tijd en ruimte voor een jongetje met zoveel eigen-wijsheid. Er waren zeven kinderen – mede daardoor was er niet de aandacht die ik nodig had. Ik moest snel groot worden, voor mezelf zorgen en voor mezelf opkomen. Er was geen ruimte om een gevoelig hart en een onderzoekende geest te stimuleren. Dus moest mijn eigen-wijsheid worden onderdrukt. Ik behoorde, net zoals de meesten van ons, zo snel mogelijk te passen in het gareel van het gezin, de school en de kerk. Ik moest me conformeren, ik moest hetzelfde worden als de rest.

Alleen – het ging niet. Ik wilde me niet aanpassen. Iets in mij rebelleerde en bleef rebelleren. Ik wilde mijn waarheid bewaren. Ik begrijp nu dat dit het gevecht was om mijn

eigenheid, mijn essentie te bewaren. Maar de overmacht was te groot, ik moest het wel verliezen, dat kon niet anders. Ik moest me aanpassen. Mijn diepe overtuiging was, dat ik er niet mocht zijn, dat ik niet goed genoeg was zoals ik was. Om mezelf toch iets van een identiteit te geven, werd ik de deugniet, zoals mijn moeder mij noemde. Mijn rebellie ging ondergronds. Ik werd een ‘moeilijk opvoedbaar kind’, en later een tiener die alles uitprobeerde wat verboden was.

Is je lot een vaststaand feit of kun je er zelf invloed op uit oefenen? Een tijd lang heb ik gedacht dat mijn lot vaststond. Om de schaarste aan voedende liefde te compenseren en de pijn die dat met zich meebracht te verdoven, ben ik drugs gaan gebruiken. Het leek de enige manier om het leven vol te kunnen houden. Op die manier voldeed ik ook nog eens aan wat men altijd al gedacht had: dat ik voor galg en rad zou opgroeien.

Het was een doodlopende straat. Op het dieptepunt realiseerde ik me dat het erop of eronder was. Toen besloot ik om mezelf nog een kans te geven. ‘Er moet toch iets anders zijn dan dit – het kan niet anders. Laat ik het nog één keer proberen.’

Dat was het begin van mijn werkelijke zoektocht. Het laatste dat ik verwachtte toen ik deze beslissing nam, was dat ik zou eindigen als therapeut. Misschien ook niet – misschien heb ik het altijd wel geweten. Ik zou niets anders kunnen. Ik kan niet anders dan op zoek zijn naar mijn waarheid, en dat wat ik vind op die zoektocht wil ik doorgeven. Zijn met mensen die ook op dezelfde tocht zijn.

Nu weet ik, dat de zoektocht naar wie ik ben begint bij het kind dat ik ooit was. Door het contact met mijn innerlijke kind heb ik weer toegang gekregen tot mijn eigen-wijsheid. Die heb ik terug gevonden. Het zoeken naar waarheid is een kwaliteit van mijn natuurlijke, ware zelf.

Ik ben teruggegaan naar het verleden. Het kind in mezelf heb ik weer herontdekt en samen met hem ben ik op onderzoek gegaan. Wat heb ik geleerd wat niet van mij is? Wat ben ik gaan geloven over mezelf? Hoe ben ik mezelf gaan beschermen? Ik heb dingen rechtgezet met mijn ouders en opvoeders, waardoor ik mijn kracht en eigen-wijsheid terug vond.

Ik ben zo gezegend geweest dat ik, na vele ups en downs en omzwervingen, een meester heb gevonden die mij deze weg heeft gewezen. Deze meester, Osho, inspireert mij nog steeds elke dag om mijn eigen-wijze weg te blijven volgen. Want de weg gaat nog steeds door, de zoektocht naar wie ik werkelijk ben, naar mijn natuurlijke, ware zelf.

Divyam, mijn partner, en ik willen, met voorbeelden van onszelf en van anderen, en ook met theorie, in dit boek proberen de lezer te helpen zijn of haar eigen-wijze weg te vinden.

Het is geen werkboek, wel hebben we een aantal oefeningen en meditaties beschreven om dat wat we vertellen ook te kunnen ervaren. Dit boek is een boek voor mensen die, net als wij, op zoek zijn. Wat we schrijven is gebaseerd op onze eigen ervaring en wat we geleerd hebben van onze leraren en andere therapeuten en vooral van onze cliënten.

Alle beschreven voorbeelden zijn geplaatst met toestemming van de betrokkene. Elke herkenning berust dus op toeval.

Om het vertrouwelijke karakter te handhaven hebben we, daar waar het niet onszelf betreft, alle namen veranderd, behalve als iemand expliciet aangaf met de eigen naam genoemd te willen worden.

Voor het gemak gebruiken we regelmatig voor het kind het voornaamwoord voor het mannelijk geslacht. Natuurlijk bedoelen we hiermee niet dat dit niet voor meisjes zou gelden. ‘Hij’ moet zowel ‘hij’ als ‘zij’ voorstellen.

We dragen dit boek op aan al degenen van wie wij inspiratie, liefde, wijsheid en ondersteuning hebben ontvangen: onze ouders, Osho, leermeesters en opleiders, vrienden, uitgever en vormgeefster en zeker ook aan onze cliënten!

Wij danken de honderden cliënten, studenten en deelnemers aan workshops, die ons de afgelopen jaren zoveel vertrouwen hebben gegeven en hun proces met ons hebben gedeeld. Ook willen wij de gastdocenten en therapeuten bedanken voor hun inzichten en ideeën, waar wij veel aan hebben gehad. Verder onze vrienden, die ons manuscript keer op keer hebben gelezen en ons zo liefdevol doch kritisch feedback hebben gegeven. Hun suggesties hebben gezorgd dat dit boek is geworden wat het in de huidige vorm is.

Ten slotte willen wij elkaar bedanken, voor de onvoorwaardelijke steun die wij elkaar bieden, het niet aflatende enthousiasme voor onze zoektocht en de liefde voor het werk dat we samen delen.

Heel je innerlijke kind

Er leeft een uniek kind in je
dat je kunt helen
door al zijn/ haar verborgen kanten
te accepteren en lief te hebben
het is een gekwetst kind
met een vertederende kwetsbaarheid.
Het is een ontkend kind
met verborgen waarden.
Het is een onderdrukt kind
met innerlijke vrijheid.
Het is een echt zorgenkind
met grote zorg voor anderen.
Als héél dit kind
uit zijn verdomhoekje mag komen
ook met zijn verdriet, boosheid
angst, eenzaamheid en neen tegen het leven,
wordt het ondervonden wantrouwen
vertrouwen in het leven,
het aangepraat schuldgevoel
heerlijke onschuld,
de ingetoomde energie
onuitputtelijke levensdrift.
Nu kan ook het magische kind in je
wakker worden
en uit de verf komen.
Het kan tekenen, zingen, dansen
'als de beste'.
Als dit unieke kind in jou
kan voelen dat het niet langer
voor veroordelende ouderfiguren
in zijn schulp hoeft te kruipen,

gaat het streken ontdekken
die het in zijn verdomhoekje vergeten was.
Als het in zijn oorspronkelijkheid
die het in de oorsprong nog had
niet langer belachelijk wordt gemaakt
door serieuze mensen
die hem het lachen deden vergaan,
kan in dit kind
een magische kracht wakker worden
die zo betoverend is
dat het alle opgelopen wonden
in zichzelf heelt
en weer één met het geheel wordt.

Siddhartha van Langen

Volwassen worden

*Als verstand weet, noemen we het kennis
Als het hart weet, noemen we het liefde
En als de ziel weet, noemen we het meditatie.*

Osho

Het is een kunst om volwassen te worden. Werkelijk volwassen worden is een proces, een zoektocht naar wie en wat je werkelijk bent. Je bent door je ouders en opvoeders gevormd en gekneed tot de persoon die je nu bent. Door die periode van vorming ben je vergeten wie je oorspronkelijk was.

Wat is wezenlijk van jou en wat is je aangeleerd, aangepaard of aangedaan?

Een kind is er gewoon, heeft nog geen zelfreflectie. Het is zich niet bewust van zichzelf. Het kind heeft spiegeling nodig. Als het van zijn ouders een gezonde spiegeling krijgt, leert het zichzelf kennen. Bij een ongezonde spiegeling krijgt het een verstoord zelfbeeld.

Voor een deel gebeurt dit bij iedereen, waardoor je jezelf en je gevoelens niet kent. Voor het grootste deel krijgt het kind zichzelf niet gespiegeld zoals het in wezen is. De ouders en opvoeders zien het niet werkelijk, dus de spiegeling die het krijgt gaat niet over het kind zelf. Zo krijgt het een totaal ander beeld van zichzelf, niet kloppend met de werkelijkheid. Later ben je alleen maar bezig om dit zelfbeeld te veranderen en te verbeteren. Je krijgt een sterkere persoonlijkheid, maar dat is niet wie je echt bent. Je ware zelf zit een laag dieper.

Als je niet de juiste erkenning en ondersteuning krijgt, zul je je gaan beschermen om je kern te bewaren. Als jouw

essentie niet herkend en ontvangen wordt, pas je je aan de omgeving aan. Je ontwikkelt een patroon gebaseerd op anders moeten zijn dan je bent, op negatieve overtuigingen over jezelf, en op schaamte. Hier identificeer je je mee, dit wordt je identiteit, je persoonlijkheid. Er is geen vrije keus totdat je weet hoe je gevormd bent en welke strategieën jij daaruit hebt ontwikkeld. Pas als je daar werkelijk zicht op hebt, kun je zien hoe onvrij je eigenlijk bent. Vanuit dat inzicht kom je erachter hoe beperkt je bent, en ga je op zoek naar wie en wat je echt bent, om je te kunnen bevrijden van het oude, het onechte. Want je ware zelf is er gewoon. Dat bèn je. Dat is niet iets wat bereikt of verbeterd kan worden, en is niet afhankelijk van wat je doet.

Omkar:

Diep van binnen heb ik altijd het verlangen gehad om mezelf te vinden, om weer thuis te komen bij mezelf. Ik heb dit verlangen vaak verward met het verlangen naar dingen buiten mezelf. Onder andere heb ik het in drugs gezocht. In de jaren zeventig paste dat in de geest van de tijd. Denk dan bijvoorbeeld aan de boeken van Carlos Castaneda, de lessen van Don Juan. Je was op zoek naar iets anders. Dat hield toen, in de omgeving waarin ik opgroeide, voor mij in dat je tegen het establishment was. Je probeerde alles uit wat de maatschappij en God verboden hadden. Scholen en kerk verloren hun grip. Ik had geen leraren of groeperingen waar ik me bij kon aansluiten. Mijn ouders, de ouders van mijn vrienden, de hele maatschappij, waren nog in de ban van de wederopbouw. In die jaren kwam pas de vraag op of er ook nog iets anders was dan overleven? Terugkijkend naar die tijd kan ik zien dat ik en de jongeren waarmee ik omging werden voortgestuwd, we wisten het niet, we gingen mee in de stroom. Ik was hooggevoelig,

wanhopig zoekend naar iets anders. 'Dit is het niet. Wat is het dan?' Daar begon mijn zoektocht.

Ik was op zoek naar mezelf. Op zoek naar mijn waarheid. Alleen al het feit dat ik op zoek ging, een zoeker werd, hield in dat ik wist dat er meer was, dan wat ik tot dusver had geleefd. Ik had, zoals wij allemaal denk ik, nog een vage herinnering aan het contact met mijn essentie. Essentie wil zeggen: je ware, oorspronkelijke zelf met kwaliteiten die uniek van jou zijn.

Het ontdekken van mijn innerlijke kind is voor mij de sleutel geweest naar mijzelf. Om van mijn verslaving af te komen heb ik geruime tijd in een Therapeutische Gemeenschap (TG) gewoond. De humanistische psychologie had grote invloed in die tijd. Encounter (communicatie, confrontatie) was de belangrijkste therapeutische techniek die daar werd gebruikt, methodes van Synanon en Phoenix House, de eerste therapeutische gemeenschappen in Amerika. Ook primal en bonding maakten deel uit van het programma. Er werd vooral met emoties gewerkt, pittig lichaamswerk en uitputting, maar er was in die tijd nog geen begrip over het innerlijke kind. Er werd gebruik gemaakt van de botte bijl om je emoties los te maken. Je leerde je problemen en emoties te onderzoeken. Op een krachtige manier werd je door de bewoners en de staf geconfronteerd met je gedrag. Er werd gebruik gemaakt van straffen en belonen. Het was hard, zeer gestructureerd, experimenteel. Er werden fouten gemaakt en het heeft mij ook veel gebracht. In die tijd gebeurde er veel met me. Ik heb veel geleerd, maar werd daar ook op bepaalde gebieden gehertraumatiseerd. In zo'n harde omgeving is, alweer, geen plaats voor gevoeligheid, voor het hart. Ik moest verder.

In Leiden ben ik toen een centrum voor ex-verslaafden begonnen, ook op experimentele basis. In de TG was ik al in aanraking gekomen met meditaties van Osho. Er werden daar begrippen gebruikt uit de spirituele wereld. Zo werd ik nieuwsgierig naar wat er gebeurde in Pune, begin jaren zeventig. Lang daarvoor al was ik geïnteresseerd in de berichtgeving van de media over wat er plaatsvond in die ashram in India – er gebeurde daar iets bijzonders! Maar ik was toen nog niet zover; ik moest nog een lange weg gaan. In het centrum in Leiden werden meditaties gegeven, lezingen en workshops georganiseerd vanuit allerlei stromingen. Ik ging weer op zoek, ik bezocht Krishna-murti en andere verlichte meesters. Toen werd er op de televisie het hartverscheurende beeld uitgezonden van Osho, die toen nog Bhagwan heette, die in Amerika in de gevangenis zat. Hij had handboeien om, maar was ondanks alles zichzelf. Toen hij na zijn wereldtour weer terug kwam naar India, werd het me duidelijk dat ik naar Pune moest.

Hier vond ik de hartsbenadering terug. Liefde en acceptatie. Het sloot naadloos aan bij mijn behoefte aan verdieping en bewustwording. Osho werd de ‘Lord of the Full Moon’ genoemd, mijn hart kon zich openen en ik kon mij eindelijk overgeven aan dat wat groter was dan ik.

Destijds werd ook in Pune nog niet gewerkt met het begrip ‘innerlijke kind’, waarbij ervan wordt uitgegaan dat alle emoties te maken hebben met de belevingen van het gekwetste kind in ons. Pas later heb ik, doorzoekend bij eerst Santosh en later bij Siddhartha die als eerste een opleiding was begonnen rond kinderbeelden in Nederland, het werken met het innerlijke kind ontdekt. Door de kennismaking met dit werk kreeg alles wat ik eerder was tegengekomen een plek. Het werd zichtbaar, voelbaar en werkbaar voor me. Ik kreeg nu werkelijk inzicht in mezelf, in de gevoeligheid en kwetsbaarheid van het kind in mij. Dit

kind heeft zo lang in mij geleefd zonder dat ik me daarvan bewust was. Wat tot nu toe losse onderdelen waren, werd een geheel voor mij. Uiteindelijk hebben Divyam en ik de Primal Rebirth Therapie ontwikkeld: een spirituele groei-therapie, waarbij het innerlijke kind, het kind dat je ooit geweest bent, centraal staat.

Divyam:

Toen ik heel klein was, voelde ik me zeer verbonden met alles om me heen.

Als kind heb ik me altijd afgevraagd waarom mensen zoveel pijn lijden en elkaar zoveel pijn doen. In mijn herinnering was ik daar soms obsessief mee bezig. Al heel jong wilde ik de wereld veranderen, ik fantaseerde dat ik een toverfee was, die iedereen drie wensen gaf. In mijn fantasiewereld kreeg dan iedereen wat hij nodig had. Thuis was ik het oudste kind en ik heb, zolang ik me kan herinneren, geprobeerd voor iedereen te zorgen, iedereen gelukkig te maken. Ik was een gever, ik kon geen nee zeggen.

Doordat mijn moeder op jonge leeftijd ziek werd en overleed, waren de omstandigheden optimaal om mijn behoefte om te zorgen uit te leven. De situatie thuis was moeilijk, mijn moeder was lange tijd ziek en lag diverse malen in het ziekenhuis. Wij, mijn broertjes en ik, werden vaak overgelaten aan kinderjuffen, maar dikwijls was er niemand en nam ik als oudste de verantwoordelijkheid. Voor mijn vader was de situatie ook heel problematisch, dus had ik het gevoel dat ik er voor hem moest zijn. Pas nu realiseer ik me hoe veel ik heb geïnvesteerd om mijn moeder te redden, mijn vader te redden, om het hele gezin te redden. Natuurlijk faalde ik hierin en dat maakte dat ik me steeds slechter ging voelen over mezelf. Ik voelde me waardeloos, nooit goed genoeg. Ik schaamde me over wie ik was geworden – in ieder geval geen tovenaars!

Mijn eigen behoeftes werden steeds minder belangrijk. Die kende ik niet eens meer. Ik was heel goed in staat me in te leven in de problemen van de ander en gaf mezelf daarbij op. Mijn neiging was om te versmelten met iedereen die het moeilijk had.

Vanuit die overtuiging en rol werd ik later als vanzelfsprekend ook hulpverlener. Werk vond ik in een kindertehuis waar ik alweer de vervangende moeder kon zijn. Mijn wens was om met 'mensen bezig te zijn' en ik leefde van de aandacht en waardering die ik daarvoor kreeg. Dit voedde weer mijn overtuiging dat ik geen waarde had zonder dat ik daar veel voor deed.

Dit leidde tot crisis in mijn werk en in mijn relatie. Opkomen voor mezelf was toentertijd niet mogelijk voor me. Door dit alles raakte ik overspannen en liep vast, ik kon niet meer. Omdat ik het veel te ver had laten komen moest ik me op een rigoureuze manier uit dat leven van toen losrukken. Ik liet alles achter me en ging naar India.

Mijn reis door dit onvoorstelbare land veranderde mijn leven. De andere cultuur, de spirituele dimensie die ik daar ontdekte en uiteindelijk mijn ontmoeting met Osho, lieten een onuitwisbare indruk op mij achter. In Osho zag ik zoveel liefde en compassie, ik voelde me zo gezien en geliefd, niet in mijn persoonlijkheid, maar werkelijk gezien in mijn ware zelf.

De weg die ik wilde gaan ontdekte ik hier. In de jaren daarna ben ik door diepe dalen en over hoge pieken gegaan. Ik heb mijn innerlijke kind ontdekt, mijn natuurlijke kind, mijn conditioneringen. Ik ontdekte dat wie ik was geworden, niet was wie ik in wezen ben. Langzaam maar zeker ontsluierte zich mijn eigen-wijsheid. Nu weet ik dat mijn liefde en compassie kwaliteiten zijn van mijn ware zelf, ongeacht of iemand anders daardoor gelukkig wordt.

Ik ontmoette Omkar en werd tenslotte therapeut, dat

was onontkoombaar. Alleen nu hoef ik niet meer iedereen te redden, te helpen, te verzorgen – ik kan met hen zijn in het veld van bewustzijn en de inzichten delen die ik in de loop der jaren heb opgedaan. Daarmee vervul ik tevens mijn eigen behoefte om in een omgeving met bewustwording en liefde te zijn, met mensen die net als ik, op zoek zijn naar wie ze werkelijk zijn. Door dit boek hoop ik mijn weg te kunnen delen.

Het leven geeft ons altijd de mogelijkheid om te helen, zelfs keer op keer. Want het leven blijft elk moment veranderen en zichzelf vernieuwen. Om te helen zijn er drie dingen nodig: je hoofd, je hart en je buik. Je hoofd heb je nodig om inzicht te krijgen in hoe het werkt. In je hart kun je een diepe liefde, compassie en acceptatie ervaren voor het kind dat je ooit geweest bent. Met je buik kun je leren jezelf te dragen. Voelen zonder er in verstrikt te raken, zonder te reageren. Meditatie, stilte, ruimte scheppen om afstand te nemen van alles. Daarom hebben wij ons instituut het Aumm Instituut genoemd. De A is een klank die resoneert in het hoofd, de U resoneert in het hart en als je MM zegt voel je dat in je buik, in je navelcentrum.

Deel 1

*H*et kind in jezelf

Contact maken met het kind in jezelf
Het innerlijke kind en essentie
Het natuurlijke kind
Bescherming
Innerlijke dialoog
Primal – je oorsprong
Primaire, secundaire en systemische gevoelens
Lichaam, adem en gevoelens
Familie verstrikkingen
Wat zijn familie-opstellingen?

Luister naar je wezen. Dat geeft je voortdurend aanwijzingen. Het is maar een klein zacht stemmetje. Toegegeven, het schreeuwt nooit tegen je. En als je het op kunt brengen om stil te zijn, zul je je weg op de tast vinden.

Osho

Enkele veelgebruikte begrippen waar we mee werken zijn: het innerlijke kind, de volwassene en de getuige. Dit zijn werkmodellen, dat wil zeggen: we zeggen niet dat dit de enige, absolute waarheid is. Omdat je dit boek leest ben je waarschijnlijk open voor, en geïnteresseerd in deze materie, onderzoek het. Zie dit als een werkmodel. Neem het niet zo maar zonder meer aan, maar gebruik het als onderzoek. Alles wat we doen is een onderzoek, het een zal voor jou gelden, iets anders weer niet, maar wel weer voor een ander. Daarom werken we met verschillende modellen en structuren. In het onderzoek is de kernvraag: wie en wat ben ik werkelijk, los van al die conditioneringen, rollen en overlevingsstrategieën.

Natuurlijk zijn we allemaal ondertussen volwassen geworden. Dat wil zeggen dat een deel van ons volwassen is geworden. Een ander deel is altijd kind gebleven en gedraagt zich ook als een kind. Het 'innerlijk kind' is de benaming voor het speelse en tegelijk ook kwetsbare kind in ons. Het is het deel dat voelt en ervaart en waarin ook de gevoelens, herinneringen en ervaringen uit onze jeugd zijn opgeslagen. Dat kunnen fijne herinneringen zijn, maar onvermijdelijk ook herinneringen aan pijnlijke of zelfs traumatische gebeurtenissen. Wij gaan er vanuit dat we allemaal innerlijk nog geïdentificeerd zijn met het kind dat we ooit waren. De kindertijd, en dan voornamelijk de geboorte en de eerste zes levensjaren, zijn het meest bepalend voor onze ontwikkeling. In deze tijd wordt het

kind gevormd, neemt het beslissingen over zichzelf en over zijn leven. Het vormt een beeld van de wereld en van de mensen om zich heen. Daar stemt het zijn strategieën op af.

Voor niemand was de kindertijd optimaal, want we zijn nu eenmaal opgevoed door mensen die zelf ook in hun jeugd verwond zijn en dit onbewust doorgeven. In deze ‘primal-pijn’ worden overtuigingen geboren die voor een groot deel bepalend zijn voor de persoon die we nu zijn, en ontstaan onze overlevingsstrategieën.

Als je volwassen deel zich niet bewust is van het kindeel in zichzelf, is er ook geen sprake van een echte volwassene. Je reageert maar al te vaak vanuit het gekwetste kind. Onbewust. Je huidige gevoelens, je gedrag en je problemen of klachten, staan rechtstreeks in verband met bepaalde ervaringen en indrukken die je hebt opgedaan in het verleden, in je kindertijd. Je hebt ondertussen een volwassen lichaam, maar vaak ben je van binnen niet ouder dan een jaar of drie á vier. Als je goed naar je lichaam kijkt wordt zelfs zichtbaar dat je lichaamshouding nog steeds de kwetsuren laat zien die je als kind hebt opgelopen. In je lichaam zie je de emoties die je hebt moeten inhouden, en de houding die je hebt moeten aannemen in het leven. Als je jouw innerlijke kind niet kent, zal je leven worden bepaald door diens macht. Net als bij een ijsberg, een gedeelte van de ijsberg is boven de waterlijn, maar wat onder de waterlijn zit is veel groter. Dat is wat je stuurt, dat onzichtbare gedeelte.

Contact maken met het kind in jezelf

Het innerlijke kind is voor ons de verzamelnaam voor twee aspecten van het kind: ‘het natuurlijke kind’ en ‘het gekwetste kind.’ Het innerlijke kind is als het ware opge-

splitst in een aantal delen. Met ‘het natuurlijke kind’ wordt het oorspronkelijke kind bedoeld, dat met de geboorte nog in contact is met zijn essentie, met zijn wezenlijke zelf. Onschuldig, spontaan en vol natuurlijke energie.

‘Het gekwetste kind’ is het onderdrukte en geconditioneerde kind, dat onder invloed van de ouders en andere opvoeders gevormd wordt. Daardoor raakt het afgescheiden van zichzelf en van zijn essentie.

De situatie van toen kan nooit ongedaan gemaakt worden, maar wel kun je het gekwetste kind gaan leren herkennen. Het natuurlijke kind zal daardoor steeds meer te voorschijn komen, en hiermee de toegang tot je natuurlijke, essentiële kwaliteiten. Als het natuurlijke kind opgroeit, meer naar hier en nu komt, kan de volwassene zuiver worden.

De volwassene

Onder ‘de volwassene’ verstaan we de zuivere volwassene, dus niet de persoon die geïdentificeerd is met het kind, of met de gevoelens van dit kind. De volwassene is je logisch denkende deel, de beslisser. Het is het deel dat tot actie over kan gaan en ervoor kan kiezen het innerlijke kind te beschermen of van het kind te leren. Het kan de negatieve overtuigingen van het innerlijke kind, die voort zijn gekomen uit vroegere ervaringen en die nu nog angst en pijn veroorzaken, onderzoeken op hun juistheid en het kind de waarheid daarover vertellen.

De volwassene is de ideale ouder (zowel vader als moeder) die het kind begrijpt en steunt, die niet oordeelt maar het kind liefdevol begeleidt. Hoe meer je je innerlijke kind leert kennen, hoe meer je je eigen ideale ouder kunt zijn, de volwassene. De volwassene hoeft ‘het’ niet te weten, hoeft niets op te lossen. Dat deden je ouders al genoeg en wat was het resultaat? Meestal had je geen

behoefte aan oplossingen en wijze raad, je wilde gewoon gezien en gehoord worden.

Het is een kunst om een zuivere volwassene te zijn, want je hebt je ouders gekopieerd en je draagt hun normen en waarden in je mee. Het proces is er dan ook voornamelijk op gericht je bewust te laten worden van het feit dat je vaak niet zuiver bent in je reacties naar je innerlijke wezen, maar dat er eigenlijk een van je ouders spreekt.

Als je hier meer en meer bewustzijn over krijgt, kun je het volwassenen deel steeds ‘zuiverder’ krijgen. Door het te ontdoen van overtuigingen en stemmen van die ouders van toen, groeit het vertrouwen van je innerlijke kind en ontstaat er een beter contact. Dit vraagt enige oefening, omdat er doorgaans geen ruimte zit tussen je geconditioneerde zelf en je waarnemende deel, wat wij noemen de zuivere volwassene.

De getuige

‘De getuige’ is de toeschouwer van je doen en laten, van je emoties en gevoelens, verlangens en behoeften. Er is altijd iemand die ziet en ervaart wat je doet en wat er gaande is – dat is de getuige. Door de getuige kun je afstand nemen van, en kijken naar wat er gebeurt tussen het kind en de volwassene, zonder erin betrokken te raken. Door deze afstand kun je uit de identificatie met het kind stappen en het verleden loslaten. In deze ruimte kun je helen. Wat het kind toen niet kon, kan het nu ook niet. Dit kan alleen de volwassene, met hulp van de getuige.

Alleen deze twee kunnen de realiteit onder ogen zien.

De getuige kan in het hier en nu zijn. Dat is de enige ruimte waarin de waarheid ervaren kan worden en heling kan plaatsvinden.

Meditatie om contact te maken met het kind, de volwassene en de getuige

Zorg dat je goed zit, op een gemakkelijke stoel, of op een matras.

Als je strakke kleding aan hebt, is het prettig om iets los te maken.

Sluit je ogen en neem even de tijd om rustig te ademen en je te aarden. Dit doe je door een paar keer diep in- en uit te ademen en contact te maken met je lichaam. Ga met je aandacht naar je voeten. Kun je je voeten voelen? Zijn ze warm of koud? Ervaar je voeten, misschien staan ze op de grond, of liggen ze voor je. Ervaar dan hoe je zit. Voel je billen op de stoel of de matras. Je benen, je rug. Misschien leun je ergens tegenaan, of je houdt jezelf rechtop. Voel en ervaar je ruggengraat.

Adem dan een paar keer diep in, en adem dan langs je ruggengraat naar beneden uit, de aarde in. Adem steeds dieper uit, door de aarde diep naar beneden, waardoor je jezelf aardt. Je geeft jezelf als het ware wortels, die je stevig, diep in de aarde verankeren. Daardoor neem je steeds meer en meer je plek in, je komt steeds meer hier. Hier en nu, hier, op deze plek.

Terwijl je meer en meer hier komt, je lichaamssensaties ervaart, maak dan contact met wat er nog meer speelt. Wat zijn je gedachtes, je gevoelens of emoties? Wat denk je, wat voel je?

Zonder oordeel, kijk, voel en luister naar wat er nu is, op dit moment. Misschien merk je dat je vermoeid bent, of onrustig. Of misschien ben je verdrietig of juist vrolijk. Het maakt niet uit, ervaar gewoon wat er is, nu, hier, op dit moment. Zonder het te willen veranderen, zonder het te veroordelen.

Alle gevoelens en gedachtes die niet direct iets met het hier en nu te maken hebben, noemen we 'je innerlijke kind.' Degene die dit ervaart, degene die hier en nu daar contact mee kan maken, dat noemen we de volwassene. Degene die dit geheel overziet is de getuige.

Leg dan je hand op een plek op je lichaam waar jouw innerlijke kind zich zou kunnen bevinden. Misschien is er een plek op je lichaam waar je vaak, onbewust, je hand legt, of jezelf vasthoudt als je je niet zo prettig voelt. Dat noemen we je 'kindplekje'. Leg daar je handen en maak eens contact met jouw innerlijke kind. Met die gevoelens en emoties die er op dit moment spelen in dat kind. Misschien is het kind in de war, of is het juist opgewonden en blij, omdat je ineens contact probeert te maken met hem of haar. Of wellicht is het moe en boos en voel je meteen iets van: 'Wat een onzin, dit heeft toch geen zin.' Het is ook mogelijk dat een deel in jou zich terugtrekt, het niet vertrouwt.

Het maakt niet uit. Neem het waar zonder er iets aan te willen veranderen. Kijk, voel en luister naar wat er zich afspeelt in het kind in jou. Je kijkt, voelt en luistert naar dit kind vanuit de volwassene, vanuit het hier en nu. Rustig, liefdevol en zonder oordeel. Je hoeft niets te doen, je hoeft het niet op te lossen, je hoeft er alleen maar te zijn. Laat het kind weten dat jij er nu bent, een volwassene die zorg gaat dragen voor hem of haar.

Misschien merk je dat je het moeilijk vindt om rustig en zonder oordeel je innerlijke kind te ervaren, omdat de emoties die er spelen je raken. Als je het idee hebt dat je erin gezogen wordt, als je merkt dat je meegaat met de gevoelens van het kind, sta dan op en neem een grote stap

naar achter. Stap als het ware uit de volwassene, naar een plek waar je getuige kunt zijn. Je stapt naar een plek waar je kunt kijken naar het kind en zelfs naar de volwassene, zonder erin mee te hoeven gaan. Je kunt hier kijken naar wat er gebeurt. Je kunt hier het hele plaatje zien. Je kunt hier met meer afstand getuige zijn van wat er speelt in het kind.

Misschien wil je weer terug naar de plek van de volwassene, of wil je nog even in de getuige blijven staan. Blijf nog zolang je wilt in dit contact. Daarna haal je een paar keer diep adem en kom je terug in de ruimte door je ogen weer te openen.

Als je volwassen deel met hulp van de getuige steeds zuiverder wordt, kun je weer contact maken met je ware zelf. Het valse zelf is de persoonlijkheid, die gevormd is onder invloed van je opvoeding. Als je je niet meer identificeert met de kindgevoelens, kun je je met bewustzijn de kwaliteiten van het natuurlijke kind weer eigen maken.

In die pijnlijke situaties in je kindertijd waarin je essentie niet werd herkend, heb je gedaan wat je kon om te overleven. Je persoonlijkheid is het beste wat je ervan kon maken. Je hoeft je gedrag niet te veranderen. Je hoeft geen beter mens te worden, je hoeft je niet nog meer aan te passen. Dat heb je al genoeg gedaan. De zoektocht is om uit te vinden wie je werkelijk bent en de weg terug te vinden naar jouw eigen-wijsheid.

Verandering gebeurt vanzelf, dat is een gevolg van een groeiend inzicht en bewustzijn.

Zodra je in je ware zelf terechtkomt, ervaar je expansie. Expansie betekent een gevoel van ruimte, van ontspanning. Het is stil, compact, diep en licht. Dus is het nodig om die expansie te creëren om je ware zelf te ontmoeten. Het tegenovergestelde is contractie, of verkramping. Spanning,

gebrek aan ruimte, zwaar en donker. Door ruimte te creëren maak je ruimte tussen jou en wat er speelt.

Het geeft ruimte als je beseft dat je niet je boosheid, je verdriet, of je pijn bent. Er *is* boosheid, verdriet of pijn; het kind in jou is boos, verdrietig of heeft pijn. Door de afstand raak je steeds minder geïdentificeerd met het kind en je bewustzijn kan zich verruimen. Er is niets mis met het valse zelf, of met overlevingsstrategieën. Wel met de identificatie ermee.

Omkar:

Pas toen ik mijn innerlijke kind ging ontdekken en hem ging begrijpen, kon ik tot rust komen. De bewustwording van mijn innerlijke kind vormde een brug naar meditatie. Toen ik de pijn van het verleden ging kennen en verwerken, toen ik mijn innerlijke kind ging zien en begrijpen, ontstond er acceptatie. Acceptatie van mezelf zoals ik ben, met het verleden en het heden, mijn verlangens en behoeften, mijn kwaliteiten en beperkingen.

Als de volwassene in verbinding is met het kind in zichzelf, dit kan accepteren en heeft geleerd zich te uiten, ontstaat er rust en ruimte. Die verbinding betekent vrijheid. Bevrijd te worden van de dwingende macht van het kind dat niet wordt gekend en gezien. Bevrijding van de identificatie met de gevoelens van het kind. Hierdoor wordt het mogelijk meer en meer in meditatie te gaan. Hierdoor komt er ruimte om terug te keren naar je essentie. Ruimte geeft rust. De kern van meditatie is: getuige leren zijn. Getuige van al je emoties en gedachten. Innerlijk er 'afstand' van nemen, waardoor je rustig, vanuit je eigen centrum, kunt waarnemen wat er zich afspeelt in je denken, je lichaam en je emoties. Het getuige-zijn is de grootste bewustzijnsverruiming die mogelijk is. Getuige-zijn en niets doen.

Leren om niets te doen is misschien wel het moeilijkst. Je bent zelden in het moment, altijd bezig met de toekomst of het verleden. Je probeert doorlopend de wereld om je heen te manipuleren, zodat de omstandigheden zodanig worden dat je rust kunt vinden, of gelukkig kunt zijn. Je bent bezig met jezelf te veranderen, of de situatie, of de ander. Dit in plaats van naar binnen te gaan en de rest met rust te laten. Altijd bezig met veranderen, met of iets goed is of slecht.

Eigenlijk gaat het om acceptatie van wat er is. Zonder oordeel, net als in de natuur: het regent of de zon schijnt, daaraan is niets goeds of slecht. Het *is* gewoon. Je ware zelf, je natuurlijke, oorspronkelijke staat van zijn is er nog steeds en is het meest waardevolle wat er is. Je verliest die natuurlijke staat van zijn door je ideeën en overtuigingen over hoe je zou moeten zijn, hoe het leven eruit zou moeten zien. Je gevecht met dat wat er is en je dromen en verwachtingen over wat er zou moeten zijn, houden je weg van jezelf. Je bent altijd in reactie op wat het leven geeft.

Niets doen betekent niet passief zijn, hulpeloos, slachtoffer zijn. Acceptatie betekent niet dat je slachtoffer bent van je lot. Het gaat over de controle loslaten, niet altijd alles naar je hand willen zetten. Rustig blijven staan, zelfs terwijl de storm om je heen raast, of de regen op je neer klettert, of de zonneschijn op je huid brandt. Jij blijft stilstaan, jij blijft het middelpunt.

Het bewustzijn verlies je nooit, je vergeet alleen om er aandacht aan te geven. Het innerlijke-kind-werk is dus ook een jezelf weer leren herinneren. Boeddha noemde dit het 'grote herinneren': *sammasati*.

Sammasati betekent het werkelijke herinneren van wat er al is. Je ware zelf kun je zijn vergeten, het is niet verdwenen. Als het bewustzijn over jezelf groeit, zul je je gaan herinneren wie je bent. Deze transformatie van je

persoonlijkheid kan in spirituele zin worden opgevat als een proces van herboren worden (rebirth).

Het innerlijke kind en essentie

Wij gaan ervan uit dat je, als je geboren wordt nog voor het grootste deel in je essentie bent, in je natuurlijke staat van zijn. In onze visie ben je in wezen een onbeschreven blad. Je bent nog niet geconditioneerd en gevormd, wat dat betreft ben je nog helemaal blanco. Je brengt ook iets mee, een bepaalde kwaliteit, een essentiële eigenschap, iets geheel unieks en eigens. Je kunt licht brengen, of liefde, waarheid, wil of compassie, kracht, weten – om er maar een paar te noemen. Of een combinatie hiervan. Essentiële kwaliteiten die je niet hebt aangeleerd, je hébt ze gewoon, het is je ware natuur. Het is een deel van je ware zelf, het is een onderdeel van je ziel. Die kwaliteiten zijn allemaal als potentieel aanwezig in je natuurlijke staat van zijn. Ze manifesteren zich per individu, al naar gelang de situatie dat verlangt.

De baby is nog in contact met zijn essentie. Elke moeder kan dat beamen. Als ze in de ogen kijkt van haar pasgeboren baby, dan ziet ze iets zo puur, zo essentieel. Het kind had die verbinding met zichzelf nog wel, maar door de conditionering en de opvoeding heeft het stukje bij beetje dit contact met zichzelf en met zijn essentiële kwaliteiten verloren.

De geboorte is een indrukwekkende gebeurtenis. Misschien, op het sterven na, wel de meest indrukwekkende, maar van de geboorte weten we, bewust, niets meer en het sterven is nog niet daar. Al in de baarmoeder verandert de natuurlijke staat, de foetus vermengt zich met de energie van de moeder. In de baarmoeder en tijdens het geboorteproces

verandert het kind, het maakt al onbewust beslissingen over zichzelf en over het leven.

Een baby is hulpeloos en afhankelijk, het moet op zijn omgeving vertrouwen om zijn levensbehoeftes te vervullen. Die levensbehoeftes zijn: voeding, een warme, veilige omgeving, vastgehouden en geknuffeld worden. De liefde krijgen die het nodig heeft, stimulans en waardering, aanmoediging om zichzelf te zijn. Maar ook geholpen worden om op een natuurlijke manier op te groeien. Ontvangen worden met wat het meebrengt, ontvangen worden als uniek wezen. Als aan deze behoeftes door ouders en andere opvoeders wordt voldaan, zal het kunnen opgroeien tot de unieke liefdevolle mens die het is. Als al deze behoeftes vervuld worden zal het gaan vertrouwen, in zichzelf en in het leven.

Er zijn gelukkig steeds meer ouders die zich daar bewust van zijn, die hun kind de veiligheid, liefde en wezenlijke aandacht proberen te geven die het nodig heeft om in vrijheid zijn potentie te kunnen ontwikkelen. De laatste jaren worden er veel kinderen geboren van mensen die de Primal Rebirth opleiding hebben gedaan en jarenlang aan zichzelf hebben gewerkt. Deze ouders weten als geen ander hoe schadelijk en pijnlijk sommige ervaringen kunnen zijn in die eerste jaren. Echter, ook zij kunnen niet voorkomen dat hun kind gekwetst en beschadigd wordt. Hun realiteit is niet die van het kind. Ze kunnen nog zo hun best doen, nog zo bewust proberen hun kind op te voeden en aan al zijn of haar behoeftes te voldoen, ze zullen fouten maken. Dat is menselijk. De ideale ouder bestaat niet. Het is misschien zelfs wel nodig! Een kind moet ook strijd kunnen leveren met zijn ouders. Het moet de mogelijkheid hebben om te rebelleren, om zijn kracht te ervaren en zich af te scheiden, om zelf iemand te worden. Het heeft een ego

nodig, een persoonlijkheid om er uiteindelijk achter te komen wie het werkelijk is.

Een bewuste ouder kan wel aan zijn kinderen toegeven als er iets is fout gegaan, of zijn ongelijk bekennen. Dan kan er alsnog iets worden rechtgezet en wordt aan de behoefte van het kind aan liefde en respect voldaan. Bert Hellinger (meer over hem in het hoofdstuk Familie-opstellingen) antwoordde op de vraag ‘Wat maakt kinderen gelukkig?’ tijdens een congres kortgeleden: ‘Gelukkige ouders.’ Zo simpel.

Als je behoeftes niet of onvoldoende worden vervuld, zul je van je natuurlijke zelf af ‘moeten’ gaan, om je te beschermen. Je bent een uniek wezen met heel specifieke behoeftes die zeer waarschijnlijk door je ouders of opvoeders niet totaal zullen kunnen worden vervuld, mogelijk zelfs niet eens worden (h)erkend.

Wat jij brengt wordt misschien niet ontvangen. Je ouders kunnen in jou alleen zien wat ze in zichzelf zien, alleen herkennen wat ze in zichzelf herkennen. Misschien breng je licht, of waarheid, maar je ouders hebben deze kwaliteiten diep weggestopt. Zij kunnen het niet van je aan nemen, zij kunnen het waarschijnlijk zelfs niet eens zien. In ieder geval was dat zo in onze kindertijd. Het lijkt nu bij veel mensen die wij kennen iets anders te gaan, omdat er steeds meer ouders zijn die aan zelfonderzoek en bewustwording hebben gedaan. Die gezinnen zijn ook niet meer zo gesloten, hun kinderen hebben uitwijkmogelijkheden. Ze zijn niet meer alleen van hun ouders afhankelijk voor de voeding van hun wezen.

De pasgeboren baby is versmolten met essentie, het is zijn staat van zijn. Door inmenging van de buitenwereld, voor-

namelijk van ouders en opvoeders, zal het langzaam maar zeker van zijn essentie af gaan. Elke keer als er een traumatische of pijnlijke gebeurtenis plaatsvindt, verdwijnen de essentiële kwaliteiten een beetje meer. Zijn eigen kleuren zullen vervagen en zijn energie zal verminderen. De kwaliteit die aangetast wordt is afhankelijk van wat er gebeurt en wanneer. Het kind kan zijn uniciteit niet verliezen, dat is de kern van zijn wezen. Maar de natuurlijke kwaliteiten zullen steeds meer verbleken. Als het kind om zich heen geen liefde ervaart, als er geen liefde is in het gezin, hoe kan het dit dan ontwikkelen? Soms zal de kwaliteit liefde worden beschadigd, of eigenwaarde, kracht of intuïtie, en uiteindelijk zal dit alles helemaal geblokkeerd zijn. Als een essentiële kwaliteit tenslotte helemaal geblokkeerd is, zal het een gevoel van leegte achterlaten, een gemis, 'een gat'. Een gat is niets anders dan de afwezigheid van een bepaald aspect van essentie. Het is niet echt weg, alleen het contact ermee is verloren gegaan. De weg ernaartoe is geblokkeerd. Het kind kan zó beschadigd worden in zijn liefde, of zelfwaarde, dat het zich er meer en meer van verwijdert. Er ontstaat een leegte. Deze leegte wordt als een gat ervaren.

Wat het kind brengt, kan ook verdwijnen in de behoefte van zijn ouders, of van de familie. Stel, de ouders missen vertrouwen, vreugde, liefde, of wat dan ook. Moeder is depressief en heeft haar kind nodig om haar vreugde te brengen. Een baby heeft nog geen grenzen, het heeft nog geen gevoel van een zelf. Het versmelt met alles wat het tegenkomt, het gaat erin op. Op die manier verliest het zijn eerste essentiële kwaliteiten. Zijn vertrouwen, zijn vreugde of liefde verdwijnt in het gemis van de familie. Moeder neemt de kwaliteiten van het kind, kan er misschien zelfs ook wel van genieten, maar kan het niet integreren

in zichzelf. Het is dus nooit genoeg, ze blijft ongelukkig. Uiteindelijk gaat het kind denken dat het zelf deze kwaliteiten mist, dat het geen vertrouwen, vreugde of liefde heeft. Dat is niet zo, ze lijken alleen verdwenen te zijn, maar de persoonlijkheid gaat zich opbouwen rond deze indruk. Rondom deze indruk wordt het lichaam, het zenuwstelsel, de hele structuur gevormd. Het is de grootste behoefte en wens van het kind dat de familie gelukkig is. Dan is het kind het ook. Als dat niet lukt, als moeder ondanks zijn licht of liefde nog steeds ongelukkig is, voelt het kind dat als zijn fout.

Een deel van je essentie verlies je dus al heel vroeg, al in de baarmoeder of bij de geboorte. De rest verlies je later, maar als je een jaar of zeven bent, ben je meestal het contact ermee geheel verloren.

Je wezen zal zich gaan opsplitsen in verschillende delen. Je gaat je anders gedragen. Om je te beschermen ga je een rol spelen. Beetje bij beetje zul je je essentie gaan prijsgeven.

Om de pijn niet te voelen en de aandacht en liefde te krijgen die je nodig hebt, creëer je een vals zelf: de persoonlijkheid. Er is geen andere keus, je doet het beste wat je kunt doen in die situatie. Als je waarde niet wordt erkend, raak je afgesneden van dat deel in je zelf. Je vergeet wie je bent. Dat verlies voelt als een gat. Je probeert je gaten te vullen met imitaties van die verloren kwaliteiten, en zo vorm je je persoonlijkheid. Daarmee identificeer je je, dit wordt je identiteit. Dit is het valse zelf. Het lijkt op je essentie, maar het is het niet, het is er een imitatie van. Alles wat je in het latere leven doet, heeft te maken met de onbewuste behoefte om die gaten te vullen, of te vergeten. Het is zo pijnlijk om een gat te voelen. Je probeert het te vullen met liefde van buiten, of je probeert je zelfwaarde van iemand

anders te krijgen. Je doet je best om je gaten te vullen met mensen, met situaties en met dingen. Hierdoor blokkeert de toegang tot je essentie. Pas als je daarmee ophoudt en het gat durft te voelen, ja, als je zelfs in het gat durft af te dalen, kom je de diepe pijn tegen, maar kom je ook weer in contact met je natuurlijke zijn.

Je gaat je identificeren met je emoties, met je gedachtes, je overtuigingen, je gedrag, je lichaam en je relaties. Toch heeft iedereen diep van binnen nog een, zij het vage, herinnering aan zijn natuurlijke zelf. Het is de reden waarom je bijvoorbeeld in therapie gaat, of op zoek gaat naar de zin van het leven, naar spirituele meesters gaat, et cetera. Het feit dat je dit boek aan het lezen bent, houdt in dat jij ook zo iemand bent. Er is een gevoel, een weten zelfs dat er meer is. Dat is je innerlijke motivatie om op zoek te gaan naar je essentie. Dat jij meer bent dan dit!

Dat is ook zo. Je bent jezelf vergeten, maar er is nog die vage herinnering. Je bent in feite geniaal geweest, je hebt je ware zelf goed verstoppt. Je hebt je essentie zo goed beschermd, dat je het bijna niet meer kan vinden. Maar het is er nog wel. Er is in de meeste mensen een diep verlangen om zichzelf terug te vinden, om thuis te komen in zichzelf.

Osho vertelde ooit het oude verhaal over God, die de wereld geschapen had, de bomen, de bloemen, de dieren en ook de mens.

Toen God de wereld schiep leefde hij gewoon nog onder de mensen. Maar dat was vaak erg moeilijk, omdat de mensen met allerlei verzoeken langs kwamen, de hele dag en nacht.

Hun verzoeken waren veelal tegengesteld. De een wilde regen voor het gewas en de ander weer zonneschijn voor iets anders. God werd er dol van. Hij riep op een dag zijn raad van adviseurs bijeen en vroeg hun: 'Wat kan ik doen? Ik word hier zo lastig gevallen dat ik er bijna gek van word.'

Ik zoek een plek waar ik me kan verstoppen. Maar waar kan ik naar toe?’

Iemand zei: ‘Ga naar de Everest, de Himalaya, daar zullen de mensen je niet kunnen bereiken.’ God dacht een moment na en zei: ‘Nee, jullie weten de toekomst niet. Over een paar jaar (voor God zijn een paar duizend jaar of miljoen jaren ‘een paar jaar’ ...) zal er een man komen, Hillary. Hij zal de top bereiken en het begint weer van voren af aan! Als bekend wordt dat ik op de Everest woon, komen ze met vliegtuigen, helikopters en wat al niet. Nee, dat zou alleen maar een tijdelijke schuilplaats zijn, geen oplossing. Ik zoek een permanente oplossing.’

Iemand suggereerde, ‘Waarom gaat u niet naar de maan?’ God antwoordde: ‘Jullie weten het niet, maar vroeg of laat komen de mensen daar ook. Zij zullen naar elke planeet gaan, naar elke ster.’

Toen sprak een oude adviseur tot God. ‘Dan is het beste advies dat ik u kan geven: Waarom verstoppt u zich niet in de mens zelf?’

God was meteen razend enthousiast en zei: ‘Dat is de juiste plek, want dat is de laatste plaats waar de mens naar toe zal gaan. Hij zal overal naar toe gaan, maar nooit zal hij naar binnen gaan!’

Sinds dat moment verstoppt God zich daar..

Het natuurlijke kind

Als je inzicht krijgt in hoe je innerlijke kind zich manifesteert, kun je stapje voor stapje terug naar je ware zelf, naar je werkelijke kwaliteiten.

Het kind kan niet anders dan zijn essentie verliezen. Daar ontkomt het niet aan. Het kind heeft nog geen bewustzijn ontwikkeld. De volwassene heeft dat wel en die kan nu, met bewustzijn, deze kwaliteiten terugvinden.

Je problemen van nu zijn natuurlijk van het heden, maar de manier waarop je reageert heeft met het verleden te maken. Je kunt het verleden niet veranderen, maar wel hoe je nu reageert op dat verleden. Je kunt het gekwetste kind alleen in het heden helen. Door het natuurlijke kind weer te ontdekken en te laten opgroeien naar hier en nu, kan er een werkelijke volwassene ontstaan en een getuige.

Je natuurlijke kind heeft zijn eigen kleuren, zijn eigen geur, geluid en beweging. Je komt op de wereld met een bepaalde 'kleur', met een eigen energie, met een eigen-wijsheid en met jouw specifieke kwaliteiten. Die zijn voor iedereen weer anders, net als je vingerafdruk zijn die essentiële kwaliteiten heel specifiek van jou. Je bent uniek. Je bent spontaan, onschuldig, vol vitaliteit en levensenergie.

Natuurlijke kind oefening

Een oefening om weer met je natuurlijk kind in contact komen, is door je een bijzonder moment uit je kindertijd te herinneren. Een keer, liefst zo jong mogelijk, dat je helemaal gelukkig was, dat je je helemaal goed en gelukkig voelde. Misschien die keer in de zandbak, of op de schommel. Of die keer op vakantie, of toen je bij oma op schoot zat. We hebben allemaal zulke momenten gekend, ook al waren ze misschien maar heel kort. Ga weer terug naar die situatie, naar deze herinnering, en stel je voor dat je weer helemaal dat kind bent.

Word als het ware weer dit kind. Wat is de beweging die bij dit kind hoort? Adem dieper, laat je vol stromen met jouw natuurlijke energie.

Voel het, ervaar het helemaal, ook lijfelijk. Laat het groeien, beweeg erin mee, breng er energie in. Misschien ervaar je een kleur, een beweging en expansie, of een geluid dat hierbij hoort. Blijf er een tijdje in tot je er he-

lemaal contact mee hebt. Pak dan tekenpapier en krijtjes en maak een tekening van jezelf, terwijl je op de plek van het natuurlijke kind zit.

Roza:

Toen ik me een bijzonder moment uit mijn kindertijd herinnerde, kwam ogenblikkelijk een situatie in mij op. Vreemd, ik had er nooit eerder bewust aan terug gedacht. Het was een keer op mijn verjaardag. Ik had een pop gekregen, een negerpop met een echt porseleinen gezicht. Toen ik me verplaatste in die situatie ervoer ik mezelf alleen in de huiskamer, de zon scheen door het raam en verwarmde mijn rug. Ik had die negerpop net gekregen, met een poppenbedje, met lakens en een dekentje. Ze was prachtig. Mijn liefde voor de pop was enorm, het was alsof mijn hart ervan barstte. Ik was zo diep en intens gelukkig, ik voelde me licht, soepel en warm. Het was alsof de liefde door mijn hele wezen stroomde. Ik gaf en ontving op hetzelfde moment, ik voelde hoe ik in staat was tot het maken van een diepe verbinding. De kleuren om me heen waren zo helder, het licht was zacht, er was roze en goud. Ik voelde vrede, vreugde, liefde en een verbondenheid, een een-zijn met alles, leek het wel.

Toen werd me gevraagd om mijn moeder te bespeuren in het huis. Ik hoorde en voelde haar als het ware aankomen, door de gang. Ze kwam de huiskamer binnen. Ik ervoer hoe mijn lichaam reageerde, mijn energie veranderde. Ik schrok! Ik voelde hoe ik in elkaar kromp, ik werd echt kleiner. Haar energie, haar kleur kwam de kamer binnen en vermengde zich met mijn kleuren. Haar kleur was heftig, paars en donker rood. Was ze boos? Moest ik iets doen? Deed ik iets niet goed? Ik veranderde van licht en warm in oplettend, alert en koud, ik moest haar in de gaten houden.

Ik moest voor haar zorgen, haar tevreden maken. De liefde die ik voelde veranderde, de verbinding, de eenheid was er niet meer. Mijn kleuren werden donkerder, het roze werd rood, het lichte werd donker. Ik voelde hoe mijn borstgebied zich verkrampde, een soort pijn verspreidde zich door mijn bovenlichaam. Er was onrust in mijn hele lichaam.

Het was een opluchting toen me werd gevraagd hier uit te stappen, uit die situatie op mijn verjaardag en me flink uit te schudden. Daarna weer in het natuurlijke kind te stappen en weer mijn eigen kleuren, mijn eigen natuurlijke energie en kwaliteiten in te ademen. Erin mee te bewegen, alles te doen om het zo groot mogelijk te maken, om het weer te kunnen ervaren.

Toen hoorde ik mijn therapeut zeggen dat ik me voor moest stellen dat mijn vader eraan kwam.

Mijn vader kwam de kamer in en ik zag, voelde, hoorde hem als het ware mijn ruimte binnen komen. Zijn kleur was grijs, met wat blauw er in. Zacht, met iets van onmacht. Ik reageerde meteen door hem al mijn aandacht te geven. Weg van mezelf. Mijn kleuren vermengden zich met die van hem en werden heel vaag. Mijn grenzen verdwenen, leek het wel. Het was alsof ik in hem verdween. Alsof ik een antenne was die kon voelen hoe hij zich voelde. Al mijn liefde verdween in de grijze mist. Ik voelde alleen nog zorg en verlangen. Zo 'n diep verlangen naar iets wat ik niet kon benoemen, wat ik niet begreep.

Er werd me weer gevraagd om eruit te stappen. Ik schudde me uit en ik ging zitten op de plek van de volwassene, om te kijken, te voelen, te kijken naar die twee kinderen, moeders kind en vaders kind. Daarna naar het natuurlijke kind. Wat een verschil. Wat een gekwetst kind draag ik in mij mee. Ik voelde pijn en compassie voor al deze kinderen. Ik kon zo

duidelijk zien hoe ik werd afgesneden van mijn eigenheid en essentie, door de invloed van mijn vader en moeder. Wat een openbaring! Door het voelen van de pijn kon ik plotse-ling zo 'n diepe liefde voelen voor mezelf, voor het kind dat ik ooit was. Die liefde stroomde door mij heen en ik voelde weer hoe ik die verbinding kon maken, ik voelde de vrede, de vreugde en verbinding weer van het natuurlijke kind! Zelfs de kleuren waren er weer, mijn licht, het roze en het goud. Alleen nu was ik het als volwassen vrouw, hier en nu.

Bescherming

Om je te beschermen tegen pijn en kwetsbaarheid, creëer je als het ware een aangepaste laag om je heen, waar vanuit je gaat leven. Je zou jezelf kunnen voorstellen als een ui, allemaal schillen, allemaal lagen om een kern. Je hebt de lagen van bescherming, het gepantserde kind, en daaronder de laag van de wonden, de kwetsbaarheid en gevoelens, het gekwetste kind. Helemaal in het midden, omringd door al die lagen, is de ruimte van het natuurlijke zijn, je essentie. Het natuurlijke kind.

De buitenste laag heeft tot doel je te beschermen tegen pijnlijke en angstige gevoelens. Je doet dat door je energie ergens anders op te richten. Je zoekt actie door afleiding, door te denken, door drama's te creëren, door seks, door te eten.... Er zijn zoveel manieren om niet te hoeven voelen.

Een van de belangrijkste manieren waarmee je je kwetsbaarheid beschermt, is door een rol aan te nemen. Je kunt allerlei rollen spelen om je achter te verschuilen. Er zitten sterke positieve en negatieve aspecten aan die beschermende laag. Zonder die bescherming had je kind de aanval op zijn kwetsbaarheid nooit overleefd. Maar helaas ben je zo geïdentificeerd en gehecht geraakt aan die bescherming, dat je er onbewust mee door leeft. Het is je

persoonlijkheid geworden. Het is er gewoon en je hebt het meestal niet eens meer in de gaten. Het is niet iets wat je kunt gebruiken of niet, het is niet een jasje dat je aan- of uittrekt. Het is gewoon zo, je bent er naar gaan leven. Je lichaam is ernaar gevormd, je hele leven is eromheen gevormd. In je lichaam vind je de beschermende pantsers, om niet te voelen, om je pijn te onderdrukken. Het kind vormt deze bescherming zo vroeg in zijn leven en zo onbewust, dat het een gewoonte is geworden. Er kan niets door die beschermende laag heen komen. Je houdt alle energie van buiten tegen. De beschermlaag houdt ook alle energie binnen in je opgesloten, zodat je jezelf verwijdert van je gevoelens en van vrije doorstroming van je levensenergie. Vanuit de beschermingslaag is geen echt contact mogelijk. Er is geen contact met jezelf. Er zijn geen gevoelens, wel zijn er veel regels, er is controle, sociaal gedrag. Er kan niets werkelijk naar binnen komen. Je reageert onbewust en automatisch. Al je energie is erop gericht om je innerlijke kind te verdedigen tegen de onveilige buitenwereld.

Het is angstig om de beschermende laag te verlaten, want dat houdt in dat je de controle op moet opgeven. Controle opgeven kan heel beangstigend zijn. Liefde en meditatie kunnen de beschermende laag laten smelten. Dan kom je langzaam bij de volgende laag, de laag van het gekwetste en gewonde kind, de laag van kwetsbaarheid, openheid.

Hier begin je je pijn en verwondingen te voelen. Oude pijn, van vroegere belevingen, van niet krijgen wat je nodig had, van in de steek gelaten, gebruikt of verraden te zijn. In deze laag huizen al deze pijnlijke ervaringen, helemaal terug tot in de kindertijd.

Alle gevoelens bevinden zich hier. Woede, haat, angst, verdriet, eenzaamheid, wanhoop, hulpeloosheid. Maar er is een rijkdom in, er is leven!! Anders dan in de bescher-

mingslaag, daar is het een beetje steriel en droog. Het is ook pijnlijk om daar in te leven, je weet dat er meer is maar je kunt er niet bij komen. Het is buitenkant. Het is er eenzaam, er is afstand, jij bent op afstand. Er is altijd een subtiele scheiding tussen jou en de ander.

Als je het aandurft om wel naar je wonden te kijken gebeurt er heel iets anders. Door de pijn heen kom je in de binnenste laag. Niets is statisch, alles is doorlopend in verandering. Als je de pijn toelaat, merk je dat er iets verandert. Je denkt soms dat, als je de tranen laat stromen dat dit nooit meer op zal houden. Dat is een kindgedachte, want het houdt op, het verandert. Uiteindelijk komt er ontspanning. Je maakt dan weer contact met jezelf. Hier kom je weer in je natuurlijke zijn, in stilte en meditatie, in je innerlijke thuis. Dat is echt thuiskomen. Deze laag is niet emotioneel, het is simpel, thuis zijn, bij jezelf. Hier is stilte. Hier is ook levendigheid, spontaniteit. Je levensenergie kan hier weer natuurlijk stromen, uitbundig, totaal. Alles is er.

Innerlijke dialoog

Gedicht van Ina:

Een onbekende.

*Ik zie een meisje, ik ken haar niet zo goed,
Ik zou haar graag beter willen leren kennen,
maar ik weet niet zo goed hoe dit moet.*

*Ze heeft zoveel te vertellen, dingen die mensen
nooit van haar hebben geweten,
't is een beetje moeilijk, ze is zelf zoveel vergeten.*

*Soms zou ik haar bij de hand willen nemen,
en dan iedereen laten zien en vernemen,
wie ze is, wat ze deed en voelde.*

Nu nog uit kunnen leggen wat ze bedoelde.

*Opnieuw ervaren, opnieuw beleven,
zodat herinneringen weer gaan herleven.
Maar ze zitten allemaal zo diep en zo vast,
wat verschuilt er zich achter die glazen kast?*

*Ik zie haar..... 't is net een ontheemde,
ik ben het zelf, een stukje wat zich van mij vervreemde.*

Een manier om uit de laag van bescherming te komen, is door contact te maken met je gekwetste kind. Het gebeurt regelmatig dat je voelt dat er iets is, maar je weet niet precies wat. Je voelt je onrustig, naar, boos of geïrriteerd, eenzaam of verdrietig. Je weet niet waar dit gevoel vandaan komt, het is er gewoon. Of je merkt misschien dat je overdreven sterk reageert op iemand, of alsmaar weer een bepaald gedrag herhaalt. Ga dan eens in gesprek met die gevoelens, in plaats van ervan weg te gaan door afleiding te zoeken, of door te doen alsof ze er niet zijn. Met andere woorden: ga eens in gesprek met je innerlijke kind. Wij noemen dit een innerlijke dialoog.

Je kunt deze techniek gebruiken als er bijvoorbeeld iets voor is gevallen op je werk. Je komt thuis en je merkt dat je er nog mee zit. Je bent neerslachtig of geïrriteerd. Dan kun je met een innerlijke dialoog gaan onderzoeken wat er aan de hand is. Je kunt er op die manier snel achter komen dat je, door die situatie op je werk, in een kindgevoel van vroeger terecht bent gekomen. Dat het voorval lijkt op een situatie van vroeger. Als je daar geen helderheid over krijgt, kan het kind dat toen niets kon doen,

nu ook niets. Maar door het inzicht kan de volwassene optreden, zodat het geen herhaling is van de onmogelijke situatie van toen.

Innerlijke dialoog

Maak drie plekken: een plek voor het kind, een plek voor de volwassene en een plek voor de getuige, bijvoorbeeld door middel van kussens of stoelen.

Je begint de innerlijke dialoog altijd door eerst op de plek van de volwassene te gaan zitten. Visualiseer het kind op de plek tegenover je.

Vraag dan aan het kind of het met jou wil praten over die gevoelens of dat onderwerp.

Ga daarna op het kussen van het kind zitten. Laat het kind in jezelf spontaan op de vraag van de volwassene reageren. Word daarbij als het ware helemaal het kind, in stem, lichaamshouding en bewegingen. Het kind mag alles uiten, verdriet, boosheid, angst, lachen, huilen, alles mag er zijn. Probeer als volwassene het gesprek op gang te houden.

Als het kind uitgepraat is, verplaatst je je weer naar de plek van de volwassene. Je reageert dan op het kind door een vraag te stellen of antwoord te geven. Wees daarbij zo eerlijk mogelijk. Het kind vraagt om serieus genomen te worden. Misschien vertelt het, dat het zich zo rot voelt en eigenlijk niet weet waar het over gaat, gewoon moe en rot. Laat het kind zich helemaal uiten. Op een gegeven moment kun je vragen of dit een bekend gevoel is voor het kind. Heeft het dat gevoel meer? Waar kent hij of zij dit dan van? Misschien van vroeger? Misschien komt er een associatie met vroeger, een beeld, of een gevoel. Of misschien heeft het kind een oordeel over hoe het zich voelt. Vraag naar wat er gebeurt in zijn of haar lichaam, welke gedachten er zijn, welke emoties. Kortom, samen met het kind ga je het gevoel eens helemaal onderzoeken.

Het kan echter zijn dat de volwassene in een reactie schiet. Bijvoorbeeld dat hij het gevoel krijgt dat hij er niet kan zijn voor het kind. Of hij wordt geïrriteerd, of gefrustreerd. Verplaats je dan naar de plek van de getuige. Overzie vanaf deze plek de situatie: wat gebeurt daar en waar ken je dit van? Lijkt deze situatie op een situatie van vroeger? Was je vader ook altijd zo geïrriteerd als je met iets kwam, of was je moeder er ook nooit voor je? Of zitten er twee weerbarstige kinderen?

Als de getuige dit helder krijgt en aan de volwassene vertelt, kan de volwassene dit 'uit' zich zetten en weer doorgaan met het gesprek. Bijvoorbeeld door tegen het kind te zeggen: 'ik realiseer me dat ik net zo doe als mama of als papa. Dat spijt me. Als ik weer zo doe, vertel het me dan. Het was me niet duidelijk.'

Als het kind zich helemaal uitgesproken heeft en alle gevoelens heeft kunnen uiten van dat moment, dan kan de volwassene aan het kind vragen of er hier en nu nog redenen voor deze gevoelens zijn. Ook kun je vragen hoe de volwassene het kind beter kan helpen.

Als je vanwege de tijd het gesprek niet af kunt ronden, kun je met je kind een afspraak maken om een volgende keer hierover verder te praten. Wees hierin zo concreet mogelijk, met data en tijden.

Beëindig het gesprek door het kind weer terug in je lichaam te plaatsen. Als je plekken hebt gemaakt met kussens, kun je het kussen tegen je aandrukken, zo kun je het kind als het ware liefdevol omarmen. Het kan ook zijn dat je liever werkt met stoelen. Neem dan voor je kind een knuffelbeest. Je kunt dan later dit knuffelbeest in je armen nemen.

Het volgende voorbeeld laat zien hoe zo'n dialoog kan gaan. Na een moeilijke dag op haar werk maakt Vasna contact met haar innerlijke kind.

Vasna:

Volwassene: 'Wil je met me praten waarom je je zo rot voelt?'

Kind: 'Nu wil je zeker wel met mij praten, maar nu wil ik niet.'

Volwassene: 'Oké, ik hoor je en toch wil ik graag weten hoe je je voelt.'

Kind: 'Ik voel mij aan de kant gezet, alsof ik niet belangrijk ben.'

Volwassene: 'Dat lijkt me een naar gevoel, heb je dat wel vaker?'

Kind: 'Je hebt het altijd druk en weinig tijd voor mij.'

Volwassene: 'Daar heb je gelijk in, ik heb het druk gehad de laatste tijd en te weinig aandacht aan je besteedt. Dat spijt mij. Ik zal meer contact met je maken. Ik voel je aanwezigheid wel duidelijk. Het kan zijn dat ik niet meteen tijd heb voor contact, net als vanmiddag, maar ik beloof je dat ik er dan wel op terug zal komen.'

Kind: 'Nou, ik ben benieuwd. Ik ben wel blij te horen dat je mijn aanwezigheid voelt, dat voel ik eigenlijk ook wel. Ik vind het fijn om met je te praten.'

Volwassene: 'Oké, dat zullen we geregeld blijven doen.'

Het kan ook zijn dat de volwassenen niet zo zuiver is als in dit voorbeeld. Het gesprek zal dan niet zo gemakkelijk verlopen. Het zou ook als volgt kunnen gaan.

Volwassene: 'Wil je met me praten waarom je je zo rot voelt?'

Kind: 'Nu wil je zeker wel met mij praten, maar nu wil ik niet.'

Volwassene: Oké, dan niet. Het is ook nooit goed.'

Kind zwijgt....

Hier kom je niet verder, dus dan haal je de getuige erbij. Wat is er aan de hand?

Op de plek van de volwassene zit waarschijnlijk geen zuivere volwassene, maar de moeder van vroeger die door de volwassene spreekt. Het kind voelt het oordeel en gaat uit contact.

Om te kijken of het klopt maak je een aparte plek voor de moeder. Je gaat op die plek staan en wordt als het ware die moeder. Laat haar vertellen wat er gebeurt.

Moeder: 'Dat kind ook altijd met haar gezeur. Ik heb al zo veel aan mijn hoofd en ik probeer het allemaal goed te doen maar het is nooit goed. Ik doe mijn best maar niemand waardeert mij. Ik sta er ook helemaal alleen voor. Het is mij allemaal te veel.'

De moeder laten we op de plaats van de moeder en we keren terug bij de volwassene die verder gaat met haar gesprek met het kind..

Volwassene: 'Dit is niet prettig voor je om te horen en te voelen, er is weinig ruimte voor jouw gevoelens als mama zo aan het woord is.'

Kind: 'Ja, dat is zo. Ik voel mij aan de kant gezet, alsof ik niet belangrijk ben.'

Volwassene: 'Dat lijkt me een naar gevoel, heb je dat wel vaker?'

Kind: 'Jij hebt het ook altijd druk en weinig tijd voor mij.'

Volwassene: 'Daar heb je gelijk in, ik heb het druk gehad de

laatste tijd en te weinig aandacht aan je besteed. Dat spijt mij. Ik zal meer contact met je maken. Ik voel je aanwezigheid wel duidelijk. Het kan zijn dat ik niet meteen tijd heb voor contact, net als vanmiddag, en ik beloof je dat ik er dan wel op terug zal komen.'

Kind: 'Nou, ik ben benieuwd. Ik ben wel blij te horen dat je mijn aanwezigheid voelt, dat voel ik eigenlijk ook wel. Ik vind het fijn om met je te praten.'

Volwassene: 'Oké, dat zullen we geregeld blijven doen.'

Hier bespreken we met het innerlijke kind een bepaald gevoel, maar je kunt ook een lichamelijke reactie of een symptoom onderzoeken met dezelfde methode. Bijvoorbeeld je hoofdpijn, de pijn in je buik, of slapeloosheid. Je kunt 'de hoofdpijn' op dezelfde manier ondervragen en er een dialoog mee aan gaan. Veelal zijn die lichamelijke reacties een deel van het kind dat op die manier reageert op iets wat er speelt. Doorgaans vallen we de manier waarop ons lichaam reageert aan, we geven het de schuld van onze zwakte of onmacht. Of we bestrijden deze symptomen met medicijnen, terwijl de onderliggende oorzaak aandacht en verheldering vraagt.

Primal - je oorsprong

Omkar:

Ik heb een tijdlang gewoond en later gewerkt in een Therapeutische Gemeenschap. Zoals ik al heb verteld was het een TG op experimentele basis; er werd van alles uitgedacht en uitgetoet. Het was in de tijd dat er alternatieve vormen van therapie uitgevonden werden. Er werd daar flink geëxperimenteerd.

Het was gebruikelijk dat je, na je behandeltime, als 'ervaringsdeskundige' een periode meedraaide als interne

begeleider. Je was dan deel van het behandelingsteam. Mijn collega's wisten dat ik in mijn jeugd snel volwassen had moeten worden. We verzonnen van alles om onszelf en de anderen te confronteren met ons gedrag, en men vond dat ik te serieus was. Ik kreeg de opdracht om kind te spelen. Ze gaven me een korte broek en een step. Het was de bedoeling dat ik twee weken lang kind zou blijven. Vreselijk, ik haatte het! Tijdens het werk op de afdeling, maar ook tijdens vergaderingen, moest ik in mijn rol blijven. Deze vergaderingen waren niet alleen met mijn eigen team, maar tezamen met alle andere teams, zodat ook de 'normale' hulpverleners en psychiaters erbij aanwezig waren. Tot overmaat van ramp was het ook nog mijn beurt om de vergadering voor te zitten.

Het is uiteindelijk een van de meest leerzame ervaringen geweest van mijn leven. Ondanks mezelf ging ik er namelijk van genieten! Als de vergadering begon te vervelen, ging ik gewoon onder tafel zitten met mijn speelgoed, of met de hamer op tafel slaan. Wat een plezier heb ik gehad! Ik denk dat ik door deze ervaring het werk kan doen wat ik nu doe – ik heb leren spelen en niet zo serieus te zijn, terwijl ik toch mijn verantwoordelijkheden neem.

Het woord primal betekent letterlijk oorspronkelijk. Wij gebruiken dit woord voor het teruggaan naar je oorsprong, je geboorte en kindertijd.

Dr. Arthur Janov, een psychiater uit Californië, was in de jaren zestig de grondlegger van de primaltherapie. Hij vertelt in zijn boek 'De oerschreeuw' hoe hij de basis voor primaltherapie door een min of meer toevallige gebeurtenis ontdekte. Een patiënt van hem was gefascineerd door een toneelstuk waarin de hoofdpersoon in luiers rondstapte en het hele toneelstuk door riep 'Papa! Mama! Papa! Mama!' Janov kreeg een ingeving, en vroeg de jongeman om zelf

ook ‘Papa! Mama!’ te roepen. De patiënt wilde dat – na de nodige tegenwerpingen – wel proberen. Tot beider verbazing lag hij even later in een hevige strijd op de grond te kronkelen, zijn ademhaling was snel en verkramp. Het leek wel alsof hij in een soort hypnotische toestand verkeerde. Tenslotte gaf hij een doordringende kreet. Naderhand gaf hij aan dat hij eindelijk kon voelen. Het was deze ervaring die Janov ertoe bracht om de Primal Scream Therapy te ontwikkelen, de therapie van de ‘Oerschreeuw.’ De schreeuw die ons uiteindelijk weer terug brengt bij ons ware zelf.

Daarna is in Pune de Osho Primaltherapie ontstaan, waarbij meditatie en lichaams- en ademwerk gecombineerd werden met primal – en innerlijke-kind technieken. De spirituele dimensie kwam erbij.

Absolute perfectie bestaat niet in de vroege kindertijd, en in deze ‘primalpijn’ worden overtuigingen geboren over de persoon die je nu bent.

Dr. Janov zegt over de primalpijn dat het niet de kwetsing op zich is die de pijn bepaalt, maar eerder de soort kwetsing en de betekenis hiervan voor jou als hooggevoelig kind. Als je bijvoorbeeld valt doet dat pijn, maar vallen en niemand hebben om je te troosten, niemand hebben om naar toe te gaan om je te helpen, dat creëert een primalpijn. Van je vader of moeder een standje krijgen doet pijn, maar door een geïrriteerde moeder opzij geschoven worden, of vernederd worden door een van de ouders, creëert primalpijn. Afwijzing, emotionele verwaarlozing, het zijn niet altijd duidelijk aanwijsbare traumatische gebeurtenissen, maar de invloed ervan is desastreus voor je natuurlijke zijn.

Het primalproces begint al bij de geboorte. Tijdens de geboorte en de eerste vijf, zes jaren van je leven, wordt de basis van je overtuigingen gevormd. Aan de niets vermoedende kleine baby worden al talloze eisen gesteld, zoals glimlachen, geluidjes maken en zindelijk zijn. Later komt

daar nog bij: hulpvaardig zijn, je best doen op school, niet te druk zijn. Deze eisen komen meestal niet overeen met de eigen behoeftes van het kind. Geleidelijk aan ontstaat het besef dat er niemand van je zal houden als je gewoon jezelf bent.

Tijdens de opvoeding wordt de persoonlijkheid gevormd. Het kind krijgt structuur en dat heeft het nodig. Het is belangrijk om regels te krijgen, ouders te hebben die grenzen stellen en hun kind leren zich te gedragen zoals de situatie verlangt. Dat geeft veiligheid en een gevoel van zelfvertrouwen. Het aanleren van sociaal gedrag is een noodzakelijke stap in de opvoeding. Er is niets mis met grenzen. Er is niets mis met frustratie, het leven heeft van alles te bieden en de kindertijd hoeft en kan niet alleen maar optimaal zijn.

Ook al voeden ouders hun kind op met alle respect en onvoorwaardelijke liefde, elk kind zal de primalpijn in meerdere of mindere mate ervaren. Dit omdat geen enkele ouder de specifieke behoeftes van het zo kwetsbare jonge kind totaal zal kunnen vervullen. Het grootste geschenk van je ouders is het feit dat zij je het leven hebben gegeven. Dit houdt echter niet in dat ze je konden beschermen tegen het verlies van je essentie.

Je ouders tekenen

Maak eens een tekening van je moeder en een tekening van je vader. Terwijl je tekent, neem je lichaamssensaties waar. Wat gebeurt er met je als je hen aan het tekenen bent? Welke herinneringen komen er in je op, welke beelden of gedachtes? Wat komt er spontaan in je op? Welke kleuren gebruik je?

Wat voel je?

Hang dan die tekeningen op een plek in je kamer waar je ze een tijd lang tegenkomt, elke dag. Het zal je helpen te herinneren.

In een primal workshop ga je terug naar de wortels van je problemen die je in de greep houden en beperken. Je maakt contact met verdrongen gevoelens van vroeger, die uiteindelijk je krachtbronnen blijken te zijn.

Daarom is een liefdevolle en ondersteunende omgeving zo belangrijk in dit proces. Je hebt een groep nodig van mensen die je kunt vertrouwen en een plek waar het veilig is, zodat je je hulpbronnen kunt vinden die je helpen de vroege wonden onder ogen te zien. Je krijgt in een primal de kans, die gevoelens van vroeger helemaal uit te leven. Je krijgt de kans om weer eens helemaal ‘kind te worden’ en te ervaren hoe dat ook al weer was. Daardoor kan je hart zich steeds meer openen voor dingen, die voor jou als kind niet mogelijk waren. Vanuit je volwassen kijk op het leven hoeft je je gevoelens niet langer te onderdrukken. Je leeft je eigen leven. Hierin is plaats voor een heel scala van ongekende mogelijkheden. Als kind moest je spontane gevoelens verbergen, omdat het in je omgeving niet geaccepteerd werd dat je je werkelijke gezicht liet zien. Je werd gestraft of niet begrepen. In een ondersteunende en liefdevolle atmosfeer kun je de werkelijke gevoelens die je als kind had, uiten. Vaak zijn dit voor jou onbekende gevoelens, die je jezelf nooit hebt durven toestaan. Je kunt het gevoel hebben in een diep, donker gat te vallen, of dat de pijn te groot is, het trauma nog steeds te bedreigend. Dit lijkt misschien zo, maar je hebt het overleefd – er is nu een volwassene, je kunt nu met bewustzijn teruggaan naar die situaties. De volwassene heeft de kracht om terug te gaan in de tijd, en de situaties te onderzoeken en te herbeleven die bepalend voor je zijn. Met de wijsheid van het natuurlijke kind en de kracht en inzichten van de persoon van nu, kun je als het ware rechtzetten wat voor jou is misgegaan.

Een belangrijke ingang in dit werk is ‘het activeren van het *nee*.’ Elk kind heeft een fase doorgemaakt waarin nee zeggen heel belangrijk was. Een kind dat alsmaar nee zegt, wordt als lastig ervaren door zijn omgeving, dus meestal wordt het nee niet gestimuleerd. Maar nee leren zeggen geeft vrijheid. Nu kun je je innerlijke kind toestaan om nee te zeggen tegen wat niet juist was en is voor jou. Nu ben je in staat om de boodschappen die je van je ouders hebt gekregen te gaan onderzoeken. Je kunt nu jouw waarheid ontdekken. Daarmee claim je je eigen kracht, je eigen leven terug, en kun je het leven in eigen hand gaan nemen. Je bent dan niet langer afhankelijk van die situaties die je overkwamen en overkomen. Stapje voor stapje ga je ja leren zeggen naar dat wat belangrijk is voor jou.

In veel therapeutische stromingen wordt tegenwoordig laatdunkend gedaan over het afrekenen met de ouders, het slaan op kussens en het uiten van je woede over dat wat mis is gegaan. Wij zijn het daar echter niet mee eens, volgens ons is het nog steeds wezenlijk belangrijk – zij het als voorbijgaande fase. Het doel is weer leren ja te zeggen tegen jezelf, tegen het leven. Door de gevoelens te richten naar de personen waar die gevoelens mee te maken hebben, zet je recht wat is fout gegaan; zeg je ja tegen jouw waarheid.

Je nee is je afgenomen, je had geen recht op je nee, en daarmee is je eigen kracht afgenomen. Het is belangrijk om die eerst terug te vinden. Woede is een deur naar kracht. Nee leren zeggen geeft je die kracht terug. Je kracht is je hulpbron om je pijnlijke ervaringen onder ogen te zien.

Er zijn zoveel soorten gevoelens: angst, boosheid, verdriet, hopeloosheid, wanhoop, vreugde, dankbaarheid, haat, gekwettheid, pijn, rouw, enzovoorts. Een kind uit spontaan al die gevoelens, op het moment dat ze er zijn. Als het

verdrietig is, huilt het; als het boos is, gaat het schreeuwen en schoppen, als het blij is, dan lacht het en geniet het. Er zijn honderden gevoelens en nuances, en er zijn een aantal basisgevoelens: verdriet, verlangen, boosheid, angst en vreugde. Deze laatste zijn de primal gevoelens.

Het kind leeft voortdurend in deze gevoelens. Als het zich onmiddellijk en spontaan had mogen uiten, was het goed geweest. Meestal gaat het echter leren zijn gevoelens maar niet meer te uiten. Het onderdrukt ze, of redeneert ze weg, of snijdt zich er helemaal van af. Als een kind gekwetst wordt, in de steek gelaten of misbruikt, is dat te veel om te voelen. Als iets te veel pijn doet, raak je bewusteloos. Hetzelfde gebeurt er als iets emotioneel te pijnlijk is: je bewustzijn trekt eruit weg. Dit is een automatisch proces, niet iets dat je bewust doet.

De eerste echte gewaarwording van gevoelens, is die van frustratie: als de baby honger heeft, als zijn darmen opspe-
len, of er een ander ongemak optreedt. Als het kind zijn gevoelens van frustratie, angst of verdriet mag uiten, zal het ook onmiddellijk de gevoelens van vreugde ervaren en het verschil leren onderscheiden tussen frustratie en vreugde.

Als een zogenaamd negatief gevoel onderdrukt wordt, wordt ook het zogenaamde positieve gevoel onderdrukt. Daarom is er in workshops zoals in de primal, zoveel plezier. Want als de deksel eenmaal opengaat, komt alles naar buiten. Woede, haat en verdriet, maar ook je lach en enorm veel levensenergie, vreugde, speelsheid en plezier!! Het kind kan schateren om de meest simpele dingen. Spelen, rennen, ravotten, met een totaliteit die we bijna vergeten zijn. Je merkt dat je veel meer energie had dan je dacht. Het inhouden en onderdrukken van je emoties kost zoveel energie, het kost je je spontaniteit en je levensenergie.

Het is voor ons, tijdens onze therapeutische ontdekkingsreis heel bevrijdend geweest, om gevoelens die we zolang hadden onderdrukt, veranderd, of niet durfden te voelen, weer te uiten. Ons enthousiasme hierover kunnen we goed overbrengen in onze workshops, daardoor zijn we in staat om een veilige omgeving te creëren, waarin ‘gezien en gehoord worden’ centraal staat.

Met mensen die met dezelfde reis bezig zijn, kun je gaan experimenteren met die dingen die als kind niet konden, niet werden geaccepteerd of gestimuleerd. Je mag schreeuwen, stampen, lawaai maken, jezelf laten horen. Als je je emoties kan gaan richten naar daar waar ze horen, claim je je eigen kracht terug. Kracht is nodig om je eigenwijsheid weer te kunnen voelen. Het is beslist niet zo dat het aantal decibellen dat je produceert je de ‘garantie op genezing’ geeft. Belangrijk is ook om je te realiseren wat er gebeurt. Wat is precies de pijn? Tegen wie schreeuw je nu eigenlijk? Herken je bepaalde gedragspatronen van jezelf in het dagelijkse leven? Het is essentieel om stil te staan bij dergelijke vragen.

Als voorbeeld: je vader vertelde je telkens weer dat je beter je best moest doen op school. Je deed je best, maar hij wilde dat je hoge cijfers haalde. Dit lukte je niet, waardoor je het gevoel kreeg dat je niet goed genoeg was. Je deed het tenslotte nooit goed.

Toen kon je niet tegen hem zeggen wat je vond van de druk die hij je oplegde. Het was niet mogelijk om hem te vertellen dat je andere kwaliteiten had. Dat je, ondanks je wat slechtere resultaten op school, toch de moeite waard was en je uiterste best deed, naar jouw kunnen en vermogen op dat moment. Je frustratie en boosheid hierover kon je niet aan hem tonen, en je ging denken dat het aan jou lag. Het gevolg was dat je je boosheid naar jezelf ging richten.

‘Iedereen schijnt het te kunnen behalve ik. Dus ligt het aan mij, dus ben ik niet goed.’

In die situatie, daar, met je vader, verloor je je kracht en er ontstond de negatieve overtuiging ‘het ligt aan mij, ik ben niet goed genoeg.’ Het is deze overtuiging die ervoor zorgt dat je je kracht blijvend verliest. Als je dit niet bewust krijgt, beperkt deze overtuiging je de rest van je leven. De situatie met je vader is allang voorbij, de overtuiging blijft je echter beïnvloeden.

Het kind kon niet opstaan tegen zijn ouders, het was afhankelijk en het kon niet doorzien wat er aan de hand was.

Nu kan dat wel, nu ben je groot en volwassen. Je hebt een groot en sterk lichaam vergeleken bij dat kleine hummeltje van toen. Je bent nu in staat om op te komen voor jezelf. Je bent die woede en haat naar jezelf gaan richten, maar daar hoort hij niet. Jij kunt nu die vader van toen gaan vertellen wat je er werkelijk van vindt, op een veilige manier, in een speciaal daarvoor gecreëerde omgeving. Daardoor maak je jezelf vrij van die situatie uit het verleden.

Het is niet nodig om elke negatieve jeugdervaring te herbeleven, dat zou alleen maar hertraumatiserend zijn. Elk trauma is verbonden aan een bepaald gevoel, van bijvoorbeeld hulpeloosheid, of ergens in vast te zitten.

Dat gevoel kan zich weer vertalen in een bepaalde overtuiging, gedrag en rol.

Wezenlijk is de rode draad, dat wat al die verschillende negatieve jeugdervaringen hebben bewerkstelligd. In die rode draad vind je de daardoor ontstane negatieve overtuigingen over jezelf en het leven, die werkt als een hypnose die je in het verleden houdt. Uiteindelijk is het belangrijk om die te pakken te krijgen en je daaruit te bevrijden.

Divyam:

Voor mij is het van wezenlijk belang geweest om tijdens een primal de woede en boosheid naar mijn moeder te mogen en ook te kunnen uiten. Mijn lichaam, mijn wezen schreeuwde het uit, het was heerlijk om heel hard te schreeuwen tegen de tekeningen die ik van haar had gemaakt. Er ontstond daardoor een nieuwe ruimte in mijn lichaam. Ik brulde het uit van machteloze woede en pijn, over al die jaren dat ik had geprobeerd haar gelukkig te maken, haar beter te maken. Maar het was niet gelukt!!! Ik riep: 'ik hoeft niet meer voor je te zorgen, ik mag er ook zijn zonder dat ik voor je zorg, zonder dat ik mijn best doe om jou gelukkig te maken. Ik ben goed zoals ik ben, ook al maak ik jou niet gelukkig!' Wat een bevrijding was dat.

Tegenwoordig zijn veel ouders en opvoeders meer bewust van wat ze hun kinderen meegeven dan in de periode waarin wij, Omkar en Divyam, werden geboren. Wij zien bijvoorbeeld de kinderen van de deelnemers die het Primal Rebirth proces hebben doorgemaakt. Hun stralende, heldere ogen kijken vol vertrouwen de wereld in, zij lijken nog lange tijd in contact met hun essentie te zijn. De omstandigheden waarin zij opgroeien zijn ondersteunend om hun eigenheid te behouden, doordat hun ouders bewustzijn hebben gekregen over het proces dat zich in die belangrijke kindertijd afspeelt. Als je ouders bijvoorbeeld de oorlog hebben meegemaakt, of je bent in of vlak na de oorlog geboren, zullen de verwondingen die worden doorgegeven anders zijn dan bij de kinderen die nu geboren worden.

Als een kind opgroeit in een veilige, verzorgende omgeving, gaat het langzaam maar zeker vertrouwen ontwikkelen, in zichzelf en in het leven. Vanuit deze zekerheid ontwikkelt het de kracht om te zeggen wat het wil. Wat het wel wil en

wat het niet wil. Als er thuis geen ruimte is voor het nee van een kind, zal het op een andere manier dat nee gaan uiten. Want een kind heeft een natuurlijke behoefte om zijn krachten te meten, zijn eigen wil te onderzoeken. Wanneer geeft een kind het op? In feite nooit.

Omkar:

Ik in ieder geval niet. Mijn manier van leven werd mijn manier van nee zeggen. Elk kind moet rebelleren. Alleen, zonder begeleiding is er verwarring over hoe je dat moet doen, op welke manier, wanneer. Nee zeggen hoort bij rebelleren. Je hebt het idee dat je, door te rebelleren jezelf bevrijdt, zonder te beseffen dat je alleen maar rammelt aan de kettingen van je gevangenis. Ik moest, net zoals elk kind, rebelleren om te gaan voelen dat ik iemand was, dat ik bestond. De volgende stap is echter dat er bewustzijn over ontstaat.

Primaire, secundaire en systemische gevoelens

Er is een onderscheid tussen primaire en secundaire gevoelens.

Primaire gevoelens zijn meestal heftig, intens en snel weer voorbij. Het is een echte, frisse emotie die, als het voorbij is, je iets op heeft geleverd, je ontspant of meer ruimte geeft, of wat dan ook. Het uiten van die emotie zorgt dat een verkramping plaats maakt voor een uitreikende beweging.

Secundaire gevoelens zijn gevoelens die als het ware bovenop die primaire gevoelens liggen om ze te bedekken. Het zijn meestal emoties die in je kindertijd als aanvaardbaar werden beschouwd, bijvoorbeeld: boos te zijn als je eigenlijk bang bent, of verdrietig te zijn als je eigenlijk boos

bent. Deze emoties zijn vastzettend, taai, ze kenmerken zich daar door, dat ze alsmaar herhaald worden. Ze kloppen ook niet helemaal met de situatie.

Boosheid die zich veelvuldig herhaalt of heel lang blijft hangen, is dikwijls een secundair gevoel. Secundaire gevoelens kunnen irritant zijn voor je omgeving. Ze lijken onecht, ze geven de ander het gevoel gemanipuleerd te worden. Secundaire gevoelens gebruik je om je te beschermen. Ze dienen er ook voor om de bestaande situatie in stand te houden. Vaak is er een ja-maar patroon, je komt er niet mee verder, je blijft om de brij heen draaien. Voor jou voelen deze gevoelens wel als echt, maar dat zijn ze niet.

De primaire gevoelens zijn verborgen onder die secundaire gevoelens. Vaak zul je een ander gevoel of probleem beschrijven, bijvoorbeeld iets over schuld, of een probleem in je relatie of werk. Iets wat je hebt geprobeerd te begrijpen, te verklaren of te beredeneren vanuit je zogenaamde volwassen deel.

Dit is het topje van de ijsberg, onder deze gevoelens zitten de werkelijke gevoelens. Wat je tegenkomt is altijd weer een gat, de afwezigheid van iets. Het gat dat is ontstaan in de kindertijd. Je helpt jezelf niet door deze gaten te vullen, maar door ze te ervaren. Hierdoor kom je bij de diepe primalpijn, de diepe pijn van je kind.

Je kunt jezelf alleen maar werkelijk voelen als je ontspannen bent. Echter, je kunt niet ontspannen omdat er pijn is, en daar bovenop de angst om die pijn te voelen. Primaire gevoelens zijn ook de gevoelens die je in eerste instantie bij een traumatische ervaring hebt beleefd, maar waar geen ruimte voor was.

Het is logisch dat je niet meer weet wat je werkelijke gevoelens zijn. Je hebt je primaire gevoelens geblokkeerd,

je bent misschien zelfs zo ver af van jezelf, dat je niet eens meer contact hebt met de meest basale gevoelens.

Johan:

Ik ben altijd een Pietje Precies geweest. In de groep wilde ik altijd precies weten hoe een oefening of een meditatie gedaan moest worden. Als anderen het anders deden, werd ik heel geïrriteerd. In een deelronde werd ik aangesproken op het feit dat ik zo reageerde op alles, en overal zo bovenop zat. De groep vond dat ik hierin te ver ging. Ze vroegen me wat er zou gebeuren als ik dit eens zou laten, als ik iedereen gewoon de oefeningen liet doen op zijn eigen manier. Ik kreeg meteen een diepe huilbui, en realiseerde me dat dit mijn angst is voor de chaos die er vroeger thuis heerste. Ik moest perfect zijn! Alles om me heen moet perfect geregeld zijn, anders kom ik in de vreselijke angsten van mijn jeugd terecht. Het secundaire gevoel was mijn irritatie over al-lerhande pietluttigheden, om mijn primaire gevoel, mijn angst en pijn over de ervaringen uit mijn jeugd te bedekken.

Bert Hellinger, die het werken met familie-opstellingen heeft ontwikkeld, heeft een derde vorm van gevoelens benoemd: de systemische gevoelens. Deze gevoelens hebben een systemische achtergrond. Zo'n gevoel ontstaat door een identificatie met iemand uit het familiesysteem, je neemt de onderdrukte gevoelens van die ander over. Deze gevoelens kunnen lang aanhouden. Ze zijn openlijk merkbaar, of op de achtergrond voortdurend aanwezig. Het is een 'oneigen' gevoel. Je ervaart een gevoel van onmacht. Ze werken verlamdend en maken je radeloos, omdat je niet weet waar ze vandaan komen. Deze gevoelens zijn er heel vaak, maar ze lijken niet van jou te zijn. Jij hebt geen aanwijsbaar trauma die deze gevoelens kunnen verklaren.

Ook je huidige situatie heeft er niets mee te maken. De enige manier waarop de identificatie op is te heffen, is door dit bewust te krijgen en ze dan terug te geven aan de persoon waarbij ze horen.

Opgroeien betekent ook: leren omgaan met al die gevoelens. Het is niet nodig om alsmaar direct een uiting naar buiten te geven van je emoties, in sommige situaties is dat zelfs onmogelijk, of in ieder geval niet handig en ongewenst. Het is niet nodig om onmiddellijk te uiten dat je iemand niet mag, of opgewonden raakt van die persoon, of dat je een situatie vervelend vindt, of beangstigend. Dat zou je in vreemde situaties kunnen brengen! Een kind van twee kan, als het ergens boos over wordt, midden op straat of in de winkel gaan liggen schoppen en krijsen. Als je ouder wordt doe je dat niet meer. Je trekt ook niet de bakker over de toonbank als hij niet heeft wat jij nodig hebt op dat moment. Je leert met je emoties omgaan, je leert je impulsen te controleren.

Als je je emoties herkent, kun je ernaar handelen; ze vertellen je iets over jezelf, over je behoeftes, over wat jij wilt op dat moment, of juist niet wilt.

Een aspect van opgroeien is het leren herkennen en erkennen van je gevoelens, ongeacht of een ander dat ziet, of daarop reageert of dit goed- of afkeurt.

Het is voor het kind belangrijk dat zijn gevoelens gespiegeld worden door zijn ouders.

Het is afhankelijk van de interactie met zijn ouders en de wereld om hem heen, om te leren communiceren, zich uit te drukken, gehoord en gezien te worden, een zelfgevoel te ontwikkelen. Het leert zichzelf ervaren als zijn gevoelens gespiegeld worden.

Als het kind boos is, is het belangrijk dat zijn moeder dit ziet en erop reageert. Als het verdrietig is, wil het ge-

troost worden, als het boos is, wil het de ruimte om iets te willen hebben. Als de uiting van boosheid of verdriet niet getolereerd wordt in de familie, wordt het kind genegeerd, of zelfs gestraft als het die emotie toont. Dit is zeer pijnlijk, want niet alleen het gedrag wordt afgewezen, de hele persoon wordt afgewezen, met zijn recht op het mogen uiten van zijn gevoelens. Het kind neemt automatisch aan dat er iets verkeerd is aan de gevoelens die als negatief worden beschouwd, en dus ook aan hem die deze gevoelens heeft. Het kind neemt alles heel persoonlijk. Er wordt hem niet geleerd dat gevoelens gewoon gevoelens zijn, dat ze niets zeggen over wie of wat je bent.

Divyam:

Er hing in ons huis vroeger zo'n bordje met het spreekwoord: 'Bewaar je tranen maar voor later.' Huilen deden we niet, je deed alsof er niets aan de hand was. Ons huis hing vol met dat soort kreten: 'Heb geen zorgen voor de dag van morgen' was er ook zo een, wat inhield dat je gewoon niet moest zeuren, je niet druk moest maken, niet je gevoelens moest tonen.

Misschien werd bij jou thuis huilen als een zwakheid gezien, moest je sterk en stoer zijn. Zelfs het uiten van blijdschap en vrolijkheid wordt je afgepakt, als je stil moet zijn omdat mama hoofdpijn heeft of papa moet slapen. Uiteindelijk laat je het wel, wat heeft het voor zin om een emotie te uiten als er niet op wordt gereageerd? Wat heeft het dan zelfs voor zin om die emotie ook te voelen? Op een gegeven moment voel je ze ook niet meer.

Omkar:

Vroeger was mijn basishouding alsof ik mij voortdurend moest verdedigen. Eigenlijk ging ik meestal in de aanval.

Op die momenten was ik in feite erg geraakt, maar ik durfde mijn kwetsbaarheid niet te laten zien, omdat ik dat ervoer als mijn zwakke kant. Ik geloofde dat ik afgemaakt zou worden als ik die zou tonen. Daarop werd je gepakt. Ik leerde aanvallen, verdedigen en verstoppen. Er was met mij niks aan de hand, ik was heel stoer.

Soms is de emotie er wel, bijvoorbeeld boosheid, woede, maar heb je niet geleerd hoe je die woede kunt uiten. Als je boos was, werd je impulsieve en agressieve gedrag afgekeurd. Er werd je niet verteld dat het op zich prima is om boos te zijn. Als in het gezin woede en boosheid niet worden geuit, ga je die emotie onderdrukken en uit je het op de manier waarop je van anderen geleerd hebt met woede om te gaan. Dit kan zijn door de persoon waar je boos op bent te negeren, of je terug te trekken, je liefde te onthouden, of door te gaan mokken. Een andere manier is door te doen alsof er niets aan de hand is en je woede in te slikken. Je kunt je terecht afvragen waar de woede dan blijft? Het moet zich ergens in het lichaam opslaan en zal zich in wat voor vorm dan ook manifesteren. Spanningen, vermoeidheid, ziekten, verslavinggedrag kunnen symptomen zijn van onderdrukte woede. Gezonde boosheid reinigt je systeem, is ontspannend, opbouwend en geeft je energie.

Het kind gaat zijn emoties onderdrukken, of zelfs veranderen. Als boos worden niet werkt, en het werkt wel om in tranen uit te barsten, leert het al heel gauw om die tactiek te gebruiken. Boosheid wordt dan huilen. Vooral bij meisjes is dat een veel voorkomende manier om boosheid te uiten. Of het gaat de boosheid naar zichzelf richten.

Voor een klein kind is het uiten van woede of haat naar zijn moeder onmogelijk. De energie van de woede is zo groot, dat het kind denkt dat het moeder daarmee zal vernietigen. Dat kan niet, dat overleeft het niet. Het kan

zijn woede niet op haar richten, en het keert zich dan vaak tegen zichzelf.

Soms heb je je zo van je boosheid, haat en agressie afgewend, dat je er het contact helemaal mee hebt verloren. Je splitst je ervanaf, je gaat het ontkennen en je gaat je haat projecteren. Het is buiten je, niet binnen in jou. Als je je boosheid niet kent, zul je iemand zoeken om voor jou je boosheid te uiten. Dat klinkt misschien raar, maar het werkt als volgt. Je blokkeert je boosheid, omdat je er bang voor bent. Je bent bang voor je agressie, je bent bang om door te draaien, of om iemand pijn te doen of zelfs te vernietigen. Daarom blijf je passief. Je probeert daardoor onbewust iemand anders zover te krijgen jouw vijandigheid te uiten.

Dit heet passieve agressie. Die passiviteit is slechts schijn, want het is een subtiele manier om je eigen agressiviteit of vijandigheid te uiten tegenover anderen. Meestal kun je ook slecht tegen autoriteit of kritiek: je hebt je vroeger moeten schikken naar je ouders, en daar heb je een diepe wrok over. Het resultaat is dat je nooit zegt wat je denkt of voelt, je gaat klagen, je wordt gefrustreerd of voelt jezelf het slachtoffer van de anderen. Misschien ken je dit zelf wel, dat ineens iedereen om je heen boos wordt. Je vertelt je verhaal, maar het komt niet over en de mensen om je heen beginnen boos of geïrriteerd te worden, terwijl daar eigenlijk geen duidelijke aanleiding voor is. Dan is er vermoedelijk sprake van passieve agressie.

Als je niet hebt geleerd om je emoties te uiten, kan de spanning zo hoog oplopen in je lichaam, dat dit ondraaglijk wordt. Je wordt dan misschien overspannen, ziek of je wordt depressief. Depressie is geen gevoel, het is juist het onderdrukken van je gevoelens. Het is intense woede, woede die naar binnengeslagen is.

Pijn is voor velen moeilijk te dragen. Het is iets wat je wegstopt, waar je voor wegloopt, in ieder geval iets wat je als negatief ervaart. Meestal vecht je tegen pijn, of je verdringt het. Ook hier weer geldt dat je met pijn omgaat zoals er vroeger thuis mee om werd gegaan. Natuurlijk is het goed dat je ouders ervoor zorgden dat je, als je pijn had, ermee geholpen werd. Dat zij de oorzaak van de pijn wegnamen. Maar met sommige dingen is dat niet mogelijk. De pijn van een scheiding, van een verlies of overlijden van een van de ouders of een dierbare, is niet weg te nemen. Echter, je ouders konden zelf misschien niet om gaan met die pijn. Iedere keer als jij dan je pijn toonde, werden ze zelf geconfronteerd met hun eigen onverwerkte pijn. Misschien was een van je ouders ziek of depressief. Weinig kinderen worden gezien in hun pijn in dat soort situaties, de ouders worden dan geconfronteerd met iets dat ze zelf niet onder ogen willen zien. Dus zullen ze de pijn van het kind gaan ontkennen, of die juist gaan compenseren. Het krijgt cadeautjes of goede raad in plaats van die arm om zich heen, die het eigenlijk nodig had. Want het enige wat het kind waarschijnlijk wilde was aandacht en de liefdevolle en steunende aanwezigheid van papa of mama. In plaats daarvan ontstond het gevoel dat het niet oké was om pijn te hebben. Soms ging het zelfs denken dat het aan hemzelf lag dat het pijn voelde.

Divyam:

Toen ik 12 was overleed mijn moeder. De begrafenis was iets waar ik erg tegenop zag. Ik herinner me nog zo goed dat we met de familie voor de aula stonden. Mijn lievelingstante kwam naar me toe met een pakje filtersigaretten. 'Hier kind, neem deze maar, steek er maar eentje op. Dat helpt. Je mag het pakje houden.' Ze was niet in staat om me te knuffelen en toch wilde ze me steunen.

Dat was mijn eerste sigaret. Dat beeld zal ik altijd bij me houden – die familie die daar stevig stond te roken om maar niet te hoeven huilen. Toen ik een aantal jaren geleden stopte met roken, ben ik maanden lang huilerig geweest. Om alles huilde ik; zelfs toen ik in de supermarkt ontroerd raakte door een klein meisje met een hele grote winkelwagen, kon ik mijn tranen niet meer inhouden. Alsof alle weggerookte tranen nu naar buiten mochten.

Lichaam, adem en gevoelens

Je lichaam is het eerste wat je hebt om je te beschermen. Geheel instinctief sluit het zich af als er pijn is. Er is al pijn waartegen het zich moet beschermen, nog voordat er een bewust persooentje is. Die bescherming zorgt voor een doorlopende, onbewuste spanning in je lichaam. Hoe je omgaat met die spanning is voor ieder individu verschillend. De een gaat voetballen, of neemt een warm bad, de ander gaat roken, drinken of eten, nagels bijten of iets anders doen om die spanning te reguleren. Tegenwoordig verstop je je misschien achter de computer, of onder de koptelefoon, je gaat telefoneren, sms'en of tv kijken. Wat je kiest om je spanning te reguleren, hangt af van je onderliggende behoefte en van je vroege jeugdervaringen.

Herinneringen aan traumatische ervaringen worden opgeslagen in je lichaam. Janov toonde ooit een foto die gemaakt werd een aantal dagen nadat iemand in een primal-sessie een herbeleving had gehad. De foto is van kneuzingen op een been: een duidelijke vingerafdruk daterend van net na de geboorte, waarin de cliënt door de arts destijds hardhandig ondersteboven gehouden werd voor de toen gebruikelijke tik op de billen.

Daarmee toonde hij aan dat het lichaam de herinneringen opslaat. De kneuzing was de fysieke herinnering die

in het systeem was opgeslagen, tijdloos, wachtend op een moment dat het naar buiten kon komen. Zelfs na al die jaren, de vrouw was van middelbare leeftijd, liet de kneuzing zich zien, zodanig dat die zelfs gefotografeerd kon worden.

Enige tijd geleden had iemand in de groep een soortgelijke ervaring. Na een rebirthingsessie in warm water had zij de volgende dag duidelijke afdrucken rond haar voeten. Zij vertelde dat zij aan haar voeten de baarmoeder was uitgetrokken. De vroedvrouw of dokter hoeft niet eens hardhandig te zijn geweest, want alles is voor dat onaangeraakte, gevoelige velletje van een baby hardhandig.

Het lichaam slaat de herinneringen op, en dat blijft net zolang totdat het gezien en geïntegreerd wordt. Ditzelfde gebeurt in elk systeem, ook in familieverband of in organisatiesystemen. De herinnering blijft. Het systeem geeft symptomen, net zolang totdat wat er gezien moet worden gezien wordt en daarmee recht gedaan wordt.

Zelf hebben wij regelmatig meegemaakt dat mensen in primalsessies symptomen terug kregen van kinderziektes zoals mazelen. Ook kan het gebeuren dat iemand in een sessie een astma-aanval krijgt, of migraine, terwijl die persoon dat jaren lang niet meer gehad heeft. Dit illustreert dat je lichaam herinneringen een leven lang kan opslaan. Het lichaam vergeet niets, ook al is de bewuste herinnering er niet meer. Dit geldt niet alleen voor symptomen, maar voor alle onverwerkte herinneringen. Bij ademsessies komt het regelmatig voor dat de therapeut of begeleider zelfs de geur van narcose, zwavel of ether ruiken, als de moeder tijdens de geboorte onder narcose is geweest, of als die persoon operaties heeft ondergaan.

Voorals pijn van het heel jonge kind dat nog niet de mogelijkheid had die te verwerken, wordt voor de rest van het leven opgeslagen in het lichaam.

Als je naar je lichaam leert luisteren, leer je je eigen verhaal kennen. Je lichaam liegt niet. Het is een kompas waar je op kunt vertrouwen. Lichaamswerk en ademsessies kunnen je helpen die opgeslagen spanningen los te laten, en te leren luisteren naar wat je lichaam vertelt. Je lichaam is de deur naar je essentie. Het is je huis, je tempel, maar voor sommigen is zelfs het lichaam geen veilige plek.

Onderdrukte pijn, vooral zeer vroeg opgedane pijn, blijft spanning geven. Als je lichaam vol spanning zit, kun je niet voelen. Als je kunt voelen, kun je ontspannen.

Divyam:

Mijn eerste ervaringen met therapie waren met lichaamsgerichte therapie. Het was spectaculair om te ervaren hoe ik lichamelijk veranderde, toen ik mijn negatieve overtuiging dat ik er niet mocht zijn zoals ik was, in een aantal sessies spontaan kon veranderen in 'Ik ben er! Ik mag er zijn, helemaal.' Ook mijn ervaringen van herbeleving van pijnlijke gebeurtenissen, waar ik nu, als volwassen persoon, de gevoelens van kan dragen, waar ik nu op kan reageren en de spanningen kan loslaten, hebben mijn lichaam diepgaand geheeld.

Ik vind het ongelooflijk dat ons lichaam, als er bewustzijn komt, vijftig jaar terug in de tijd kan gaan, en een trauma kan verwerken van iets dat ons toen overkwam. Niet alleen veranderde mijn gedrag door het werken met mijn oude pijn, mijn lichaam veranderde mee.

Je lichaam heeft een geheel eigen herinnering. Je houding drukt uit welke emoties je inhoudt of wegdrukt. Je lichaam drukt iets uit, en dat heeft een effect. Welk effect heeft dat en op wie? Wat drukt het uit?

Lichaamsbewustzijn

Ga eens even stil staan en sta jezelf toe rustig te worden.

Leg je handen op je buik. Hoe is je buik gevuld: is het daar leeg, of juist opgeblazen?

Wrijf over je onderrug. Hoe draagt je onderrug je? Leg je handen op je borst. Hoe leeg of hoe vol is je borst?

Loop eens rond. Langzaam. Voel je voeten. Sta stil en wiebel naar voor/achter/zijkanten. Hoe sta je? Wat drukt jouw staan uit? Wie ben je in je voeten?

Ga lopen. Hoe loop je, hoe beweeg je? Wat drukt jouw bewegen uit? Wie ben je in je benen?

Sta weer stil. Voel je bekken. Wie ben je in je bekken? Wat drukt je bekken uit?

Ga dan naar een spiegel. Kijk naar je gezicht. Kijk precies naar je ogen, je wenkbrauwen, je neus, je mond. Wat drukt je gezicht uit? Leg nu je rechterhand over de rechterkant van je gezicht. Wat drukt die kant uit? Leg dan je linkerhand over de linkerkant van je gezicht. Wat drukt deze kant uit? Zie je het verschil?

Haal beide handen weg en kijk weer naar je gezicht. Welke kant is het meest overheersend? Uit welke kant kijk je? Kun je dat eens anders doen?

Gevoelens zijn onlosmakelijk verbonden met je lichaam en je ademhaling. Lichaamssensaties zijn de fysieke uitingen van gevoelens. Om minder of niet meer te voelen, moet je je terugtrekken uit je lichaam of uit bepaalde delen van je lichaam. Je doet dit instinctief. Je gaat je ademhaling minimaliseren, waardoor je minder voelt.

Let maar eens op je ademhaling: als je boos bent, haal je heel anders adem dan wanneer je blij bent. Als je boos bent, adem je breed en diep: als je bang bent, adem je al-

leen hoog in je keel. Je ademt vlug als je opgewonden bent; bij rust en ontspanning adem je langzaam. Dus om niet te voelen, hou je op met ademen.

Bij een uiting van boosheid adem je diep en vol, je maakt je borst en schouders breed en je benen en armen bereiden zich voor om te gaan slaan of schoppen. Er komen tranen als je moet huilen, schokkende bewegingen in je borst, je gezicht trekt grimassen, er komt geluid uit je keel. Als je lacht, doet ook je gehele lichaam mee. Je mond gaat open, je buik beweegt, je lichaam vibreert van leven.

Als je je adem gaat inhouden om je gevoelens te controleren, moet je lichaam zich inspannen om die bewegingen niet te maken. Je moet de spierbewegingen die horen bij een bepaalde emotie tegen gaan houden. Je zult je kaken op elkaar klemmen om je tranen in te houden, je gezicht strak trekken, je zult spanning op je borst zetten. Als je dat maar vaak genoeg doet, wordt de spanning chronisch en ga je het als normaal beschouwen.

Dieper gaan ademen is terug komen in je lichaam. Adem is de sleutel tot je emoties.

Je adem is verbonden met elke emotie, dus als je je ademhalingspatroon gaat veranderen, kunnen er allerlei emoties omhoog komen. Door te werken met je adem, kun je in contact komen met delen van je lichaam waar je die emoties hebt opgeslagen, bijvoorbeeld de ingeslikte tranen in je keel, de ingehouden trapbeweging van je benen, of de verkramping van je armen die wilden uitreiken. Dieper ademen kan inhouden dat je weer je boosheid voelt, of je angst. Als je je lichaam dan ook toestaat om de bewegingen te maken die daarbij horen, kan er een andere emotie die onderdrukt is tevoorschijn komen. Plotseling moet je lachen omdat er levendigheid in je lichaam komt. Of er gaan tranen stromen doordat je keel zich opent.

Je verdedigt je tegen pijn, en of het nu onbewuste, heel vroege pijn of bewuste, herinnerde pijn is, de reactie van je lichaam is hetzelfde. Deze reacties zijn automatisch en instinctief, het zijn geen keuzes die je maakt. Door die verdediging ontstaat het lichaamsspantser. Als je dit pantser gaat onderzoeken kan dit je leiden naar de ervaringen die te maken hadden met de pijn waar je je tegen moest verdedigen.

Het is daarom dat je lichaam altijd betrokken is bij je onderzoek naar wie je werkelijk bent.

Adem is je sleutel. In een ademsessie haal je zo diep en zo vol mogelijk adem, waardoor je energieniveau verandert en je lichaam sensaties ervaart die verbonden zijn aan emoties en herinneringen aan de omstandigheden die gekoppeld zijn aan die emoties. Het is een proces van opladen en ontladen, het verkennen van lichaamssensaties en gevoelens die opkomen.

Die herinneringen vertellen een diep weggestopt verhaal. Je doet zo'n sessie individueel met een therapeut, of in de groep met een partner. Meestal gebruiken we muziek als begeleiding, eerst om je te helpen ontspannen, en dan om je dieper en voller te laten ademen en je te laten meenemen door de muziek.

Joep vertelt na een ademsessie:

Wat bij ons thuis beslist niet kon was het uiten van verdriet. De dolfijnkreten in de begeleidende muziek bij de sessie riepen een enorm verlangen naar de baarmoeder in me op. Tegelijk met het weten daar niet naar terug te kunnen keren. Een diepe huilbui zette in, en ik was verheugd met deze uiting van verdriet. Mijn begeleider vroeg me om door te ademen. Meteen stopte het huilen. Ik begon intensief te ademen, met de nadruk op de inademing. Ik voelde een tintelend, massief rood blok in mijn lijf. Ik begon wat rustiger

te ademen om de sensatie beter gewaar te kunnen worden. Het was alsof er een kern in mij zat, die rood, krachtig en pulserend aanvoelde. Langs het oppervlak van deze kern voelde ik kleine tintelende energieën stromen. Juist toen ik die stroompjes verder wilde volgen, omdat ik ze ook verder in mijn lijf gewaar werd, spoorde mijn begeleider me aan om weer intensiever te gaan ademen. Opnieuw stopte dat voor mij de waarneming. 'Waarom? Weer wordt mij iets afgepakt!' Toen realiseerde ik mij opeens: 'ik laat het me afpakken!'

Dat is een patroon in mijn leven. Ik volg altijd de ander – mijn ouders, mijn partner, mijn therapeut – iedereen weet het altijd beter. Maar het gevolg is dat ik niet mijn eigen stroom volg, mijn gevoelens niet vertrouw. Ik gaf een schreeuw – en ik riep: 'Laat me!! Laat me mijzelf zijn! Ik doe het goed – ik ben goed zoals ik ben. Als ik huil ben ik goed, mijn boosheid is goed, mijn verdriet is goed, mijn plezier is goed en het is van mij!!!'

Familieverstrikkingen

De liefde van een kind is blind. De grootste behoefte van een kind is om lief te hebben en deze liefde te tonen. Een kind is loyaal aan zijn ouders. Het is een wetmatigheid, hoe slecht je het ook hebt, je wilt voor je ouders zorgen. Je bent grenzeloos in je liefde, maar beperkt in levenservaring. Die liefde is zo diep en totaal. Dit wordt blinde liefde genoemd. Dit is liefde die niet bewust is, maar voortkomt uit de onvoorwaardelijke loyaliteit van het kind naar de ouder. Deze blinde liefde zorgt ervoor dat het kind alles doet om zijn ouders gelukkig te maken, of om hun lijden te verzachten. Een klein kind voelt alles, maar begrijpt nog weinig. Het heeft nog geen grenzen, het is nog niet gevormd. Het vermengt zich met elke energie die het tegen

komt. Als de ouders gelukkig zijn, is het kind dat ook. Als ze verdrietig, of boos zijn, vermengt het kind zich daar ook mee. Het versmelt met hun energie.

Als de ouders zich goed voelen, weet het kind ook dat het voor hemzelf goed is. Het wil zijn ouders helpen, want dan weet het dat ook zijn eigen overleving veilig is.

Als moeder depressief is, heeft een kind de neiging om ook depressief te worden, om de depressie onbewust van haar over te nemen. Het denkt ook werkelijk dat het zijn ouders kan helpen, dat het hun gaten kan vullen. Als dat niet lukt, zal het kind het alleen nog maar harder proberen. Het heeft een diepe liefde voor zijn ouders, voor de familie waarin het geboren wordt en voor het systeem. Het doet alles om het systeem te helen en heel te houden.

Deze onbewuste innerlijke houding wordt een verstrikking genoemd. Als dit gebeurt ontstaat er een verstrikking binnen het gezin, omdat het kind niet meer echt kind kan zijn, en de ouder, door wat er speelt, niet helemaal beschikbaar is. Later in het leven kan deze verstrikking leiden tot onbegrepen angsten, woede, depressies of ziekten, of tot steeds terugkerende problemen in relaties of werk. Dit zijn, zoals we al noemden, de systemische gevoelens.

Als de verstrikking zichtbaar wordt, kan de blinde liefde veranderen in een volwassen liefde. Oftewel: je buigt voor het lot en laat dat bij de ander.

Alleen de volwassene kan de stap maken om niet in te grijpen in het leven van zijn ouders, om hun de waardigheid te laten zelf hun problemen op te lossen of zelf hun lot te dragen.

Bert Hellinger zegt hierover dat, in plaats van te herhalen wat schadelijk is, volwassen liefde vraagt om zich te bevrijden van de familieverstrikkingen. Dan kun je de diepere verwachting en hoop van je ouders vervullen, de werkelijke

wensen van je ouders en van de familieziel herkennen, namelijk dat je een gelukkig en vervuld eigen leven leeft!

Opgroeien, werkelijk volwassen worden houdt in dat je je familie verlaat. Velen hebben dat nog niet gedaan. Weliswaar ben je fysiek het huis uit, ben je getrouwd, heb je misschien zelf al kinderen, maar het werkelijke afscheid is nog niet gebeurd. De eerste stap is het huis uitgaan, maar dan begint het vinden van jezelf. Je familie werkelijk verlaten, werkelijk het huis uit gaan, betekent de familiecode doorbreken. Dat voelt als verraad.

Omkar:

Het betekende voor mij dat ik me realiseerde dat ik mijn familie niet begreep. Er was in mijn ervaring zoveel vaagheid; wat ik ook deed, hoe ik me ook aanpaste, het bleef mistig. Ik heb er alles voor gedaan, maar toen ik me dat echt realiseerde, ben ik eruit gestapt en ben ik voor mijn eigen waarheid gegaan. Een waarheid en helderheid die ik altijd had, maar die daar niet werd geapprecieerd zodat ik het zwarte schaap werd. Toen ik stopte het zwarte schaap te zijn, voelde dat als verraad.

Divyam:

Op het moment dat ik me realiseerde dat ik mijn familie niet hoefde te redden, was het nog een lastige stap om dit ook inderdaad te laten. Het voelde alsof ik ze in de steek liet als ik meer ruimte nam voor mezelf en er voor uit kwam dat ik ook steun nodig had.

Je doorbreekt de status quo door werkelijk de waarheid te zien, jouw waarheid te zien en daar ook naar te leven. Je hoeft niet meer ten strijde te trekken voor je waarheid, je kunt die gewoon in vrede leven.

Wat zijn familie-opstellingen?

Het systemisch werk van Bert Hellinger laat zien hoe ons lot onlosmakelijk verbonden is met het lot van de familie.

Een familie is een systeem. Elk lid van de familie (ouders, broers en zusters, grootouders, overgrootouders, enzovoorts), zelfs de mensen die er niet meer zijn door overlijden, zelfmoord of scheiding, zijn energetisch nog altijd aanwezig in de familiestructuur. Zij beïnvloeden daarmee de andere leden.

Bert Hellinger, de grondlegger van de familie-opstellingen, gaat er vanuit dat er in een familiesysteem belangrijke wetmatigheden gelden.

Iedereen die bij de familie hoort, heeft recht op zijn eigen plaats in dat systeem.

Er is een hiërarchie waarbij de oudere voorrang heeft op de jongere.

Er zijn twee soorten relaties: die tussen gelijkwaardige partners, en die tussen ouders en hun kinderen. Elke relatie zoekt naar balans. Tussen de partners groeit de relatie door geven en nemen. Als er teveel gegeven of genomen is, ontstaat schuld en loopt de relatie gevaar. Tussen ouders en kinderen stroomt de energie van boven naar beneden: de ouders geven het leven en de kinderen ontvangen het leven. Als een kind voor de behoeftes van de ouders gaat zorgen, stelt het zich boven de ouder, het wordt groter en kan niet meer ontvangen.

Als er iets ernstigs gebeurt in de familie, zoals de vroege dood van een familielid of een zelfmoord of een ander zwaar lot, dan blijft dat doorwerken in het familiesysteem totdat dat lot door iemand herkend en erkend wordt, en de persoon in kwestie geëerd wordt.

Ook de onderdrukte emoties van familieleden zijn aanwezig en kunnen overgenomen worden door anderen in het systeem. Wat er gebeurt, is dat ergens in de lijn een lid van de familie zich identificeert met die gevoelens of de lotsbepaling van die ander. Dat gebeurt vanzelf, uit liefde, om het systeem compleet en heel te houden.

Wat de ouders niet kunnen uiten, voelen of dragen, doen de kinderen. Uit liefde voor de vader of de moeder gaan kinderen heel ver in het dragen van emoties, pijn en lijden.

Liever ik dan jij. Liever dat ik ga dan dat jij gaat. We zien regelmatig in een opstelling dat het kind bijvoorbeeld zelfs bereid is te sterven voor de ouder. Voor alles wat uit het systeem wordt geweerd, draagt er iemand zorg dat hij of zij, of de emotie, niet vergeten wordt. Want iedereen heeft recht op zijn plek.

De methode maakt gebruik van feiten: feiten uit de families van beide ouders, de oorspronkelijke familie en de huidige leefsituatie. Voorbeelden van feiten: geboorte en overlijden, vermissing, ontkenning of uitstoting van familieleden, oorlog en andere extreme gebeurtenissen, afgebroken (liefdes)relaties en scheiding. Je kijkt naar de feiten zonder oordeel, moraal of persoonlijke interpretatie.

Door de structuur van de familie, ‘de familie-opstelling’ neer te zetten waarin groepsdeelnemers de plaats innemen van de familieleden, worden de relaties en de dynamiek binnen dit systeem zichtbaar. De deelnemer kan zien en ervaren hoe de onopgeloste problemen en situaties binnen het systeem, hun leven en hun rol in de familie beïnvloeden. Bij deze opstellingen wordt niet veel gesproken. Het is een voelbaar energieveld, het is levend. Iemand die zijn vraag inbrengt, kiest uit de deelnemers mensen die zijn familieleden representeren. Dan worden die representanten door die persoon ergens in de ruimte neergezet, zonder na

te denken, kloppend met zijn innerlijke plaatje. Na enige ogenblikken gebeurt er iets bijzonders: het lijkt alsof de representanten toegang krijgen tot wat er speelt in die familie. Ze krijgen gevoelens, er zijn fysieke verschijnselen, zoals trillen of een sterke neiging ergens naartoe te gaan. Of er is een beweging of emotie, en terwijl ze niets weten over de opgestelde familie, zeggen of doen ze dingen die erg lijken op wat er in werkelijkheid in die familie gebeurt. Iedere keer worden precies de gevoelens en gewaarwordingen van degene die ze vertegenwoordigen weergegeven.

De representanten voelen hoe de relaties in de opgestelde familie zijn. Het is een wonderlijk verschijnsel. Volgens Hellinger komen we tijdens zo'n opstelling in contact met een 'wetend veld', waarin de familieziel tot uitdrukking kan komen. In dit veld manifesteert zich een soort collectief bewustzijn, waarmee wij (zelfs als wildvreemden) directer verbonden zijn dan we in het dagelijkse leven ooit zouden vermoeden. Het is verbazingwekkend wat een representant allemaal voelt. Zelfs mensen die normaal niet zoveel voelen of die dit voor het eerst meemaken, stappen moeiteloos in de emoties die langskomen. Zij voelen onthutsend juist de familieomstandigheden aan van degene die ze gevraagd heeft zich in de constellatie op te stellen. Niet alleen voelen ze die aan, ze uiten ook de emoties die daarbij horen.

Door nu deze posities in de opstelling in beweging te laten komen, te herschikken, kan er een gezondere situatie ontstaan. Hierdoor kan de onderbroken stroom van liefde opnieuw gaan stromen. Buitengesloten of vergeten personen worden in de opstelling gebracht, ze krijgen een plaats. Ze worden geëerd met bijvoorbeeld een buiging of met bepaalde zinnen, zodat ieder zijn plek kan innemen in de familie, en de liefde er weer kan zijn. Wat zich in het familiesysteem afspeelt, kan niet worden bedacht.

Het laat zichzelf zien.

We weten niet waarom het zo werkt. Zelfs Bert Hellinger zegt niet te weten waarom het werkt zoals het werkt. De Britse bioloog Rupert Sheldrake heeft een controversiële theorie over zogenaamde ‘morfogenetische resonantie.’ Zijn theorie vertelt dat de natuur zijn eigen herinnering heeft, die door morfogenetische velden, velden waarin informatie ligt opgeslagen, wordt overgebracht door tijd en ruimte. De grondslag van zijn theorie is dat deze velden, die zich ongeveer zo gedragen als elektromagnetische velden, vormgeven aan onze hele wereld. Sheldrake denkt dat levende wezens worden gevormd door een actief geheugen dat niet alleen in de genen huist, maar via onzichtbare morfogenetische velden wordt overgebracht. Daarom is een duif een duif en een zwaluw een zwaluw en geen roofvogel, ze zijn afgestemd op de informatie uit het morfogenetische veld dat de zwaluw zijn identiteit geeft. Elk veld heeft zijn eigen soort collectief geheugen, en elk daarbij horend individu vult het veld aan. Je kunt een opstelling zien als een manier om toegang te krijgen tot het morfogenetische veld van je familie. Deze theorie zou een verklaring kunnen zijn voor het feit dat in opstellingen representanten toegang krijgen tot informatie uit het familiebewustzijn van de opsteller. Zij maken voor dat moment deel uit van het familiebewustzijn.

Een opstelling kan de oorzaak van steeds terugkerende angsten aan het licht brengen, van depressies, van ongelukken en ernstige ziekten die op basis van de individuele ervaringen moeilijk te verklaren zijn. Er is een kracht werkzaam achter de kracht die je stuurt, iets dat groter is dan jij alleen.

Omdat deze problemen hun oorsprong niet vinden in de eigen persoonlijkheid, kunnen ze niet met gewone therapie worden opgelost. Een voorbeeld is iemand die zeer

regelmatig neerslachtig was. De oorzaak hiervan kreeg hij ondanks veel therapie niet duidelijk. Uiteindelijk bleek dit te maken te hebben met de overgenomen pijn van zijn vader, wiens broer zeer jong was verongelukt. Door in het systeem te kijken werd duidelijk dat deze neerslachtigheid bij zijn vader hoorde en niet bij hem.

In dit voorbeeld zou het ook kunnen zijn dat de zoon zijn oom representeert. Dit houdt in dat hij voor zijn vader de plaats van die broer inneemt. Deze problemen zijn van een andere orde dan die welke we hiervoor bespraken. Sommige van dit soort problemen kunnen generaties lang doorwerken. De vader kan niet present zijn omdat hij nog met zijn ziel bij zijn overleden broertje is, wiens dood niet is geëerd of waarover niet is gerouwd. De zoon kan er later niet zijn omdat hij de broer van zijn vader representeert. Als dit nog steeds niet wordt erkend, zal zijn zoon of dochter misschien weer hetzelfde doen. Alles wat niet wordt afge- maakt, blijft zijn plek innemen in het systeem, net zolang totdat het feit geïntegreerd en afgerond is.

Als een van de ouders in een eerdere relatie is geweest die niet goed is afgesloten en verwerkt, en als dit ontkend wordt, zal een van de kinderen altijd de ex-geliefde representeren. Het kind neemt daardoor een oneigenlijke positie in, het is daardoor groter dan het in werkelijkheid is, met alle gevolgen van dien.

Meestal is het zo dat voor een mannelijke ex-geliefde een jongetje representant is, en voor een vrouw een meisje. Indien niet voorhanden, dan gaat een kind van de andere sekse dit doen wat een enorme innerlijke splitsing betekent voor het kind, wat zich kan uiten in specifieke problemen in het latere leven.

Als een kind vroeg is komen te overlijden, kan het zijn dat de ouders niet kunnen rouwen. Een kind dat daarna

wordt geboren, kan het verdriet en het gevoel van verlies gaan dragen. Als de ouders niet kunnen rouwen, zullen de kinderen dit gaan doen, net zolang totdat de dood van het kind geëerd is.

Als je begint met het ontdekken van je innerlijke kind, ben je alleen bezig emoties, gevoelens en herinneringen te ontdekken. Het gaat vooral om ontladen, loslaten en het dan achter je laten. De ontlading opent deuren naar gevoelens die nooit zijn geuit, onderdrukte gevoelens. Als je wat verder bent en er meer een volwassene aanwezig is, ga je door diens ogen kijken naar het kind. Je ontdekt de conditioneringen, de overtuigingen en de rollen die je bent gaan spelen. In het familie-opstellingenwerk gaat het verder, voorbij aan alleen jouw geschiedenis. Hier kijkt de volwassene naar de situatie. De volwassene kan een grotere context zien, niet de conditioneringen alleen, maar hoe het leven zich zo gevormd heeft in samenhang met de anderen uit het systeem. Je ontdekt je plek in het gezin. Een familie-opstelling brengt iets in beweging in de ziel. Het is een meditatieve ervaring, je komt in contact met het weten van de ziel; met iets dat groter is dan jij. Het blijkt lang en langzaam door te werken, ook naar andere familieleden die niet aanwezig waren.

Omkar:

In de eerste workshop waarin ik kennismaakte met familie-opstellingen werd de lijn van mijn vader neergezet. Mijn vader, mijn opa, mijn overgrootvader. Het was voor mij een emotioneel indrukwekkend moment toen ik voor hen stond. Ik kon voor mijn vader buigen en hem danken voor het leven dat hij mij heeft gegeven. Daarna nam ik mijn plek in voor mijn vader. Ik voelde zijn steun en de steun van mijn voorvaders. Een aantal weken later belde ik mijn moeder. Ik kreeg mijn vader aan de lijn. Normaal

zou zijn dat hij de telefoon dan meteen overgaf aan ma, want hij is geen prater. Dit keer was het tot mijn stomme verbazing anders, hij vroeg hoe het met me was. Op een ogenblik maakte hij zelfs de opmerking: ‘Ja, jij bent er ook een van ons, je hoort er ook bij...’