

Susanne Hühn

de
innerlijke
volwassene

Groeien in
zelfbewustzijn,
zelfbeschikking en
innerlijke kracht



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

Oefening Je innerlijke volwassene herkennen 20

Innerlijke reis Je innerlijke volwassene leren kennen 25

LES EEN – Je hebt het recht om nee te zeggen als een
situatie je tegen de borst stuit 33

Oefening Je innerlijke volwassene om raad vragen 39

Innerlijke reis Nee leren zeggen – het krachtsymbool van
je innerlijke volwassene ontvangen 42

LES TWEE – Je hebt het recht om ja te zeggen
als je iets wilt 56

Oefening Je aangepaste ik leren kennen 65

Innerlijke reis Het element lucht leren kennen 74

LES DRIE – Je hebt het recht om je diepste waarheid tot uitgangspunt te nemen, of anderen dat nu leuk vinden of niet 83

Innerlijke reis De vernieuwing van je mentale lichaam 85

Oefening Je ware wensen herkennen 95

LES VIER – Je hebt het recht om de consequenties van al je beslissingen te dragen en op je te nemen 102

Oefening Inzien wat je jezelf aandoet 107

Ritueel Getuige zijn 116

Innerlijke reis Je veerkracht vergroten 125

Oefening Je innerlijke volwassene leren voeden 128

LES VIJF – Je hebt het recht om je volledig verantwoordelijk te voelen voor jezelf en je leven, en alles te doen wat jou en je leven voedt en beschermt 133

Innerlijke reis Het weer goedmaken 133

Nawoord 143

Over de auteur 144

Voorwoord

Volwassen zijn klinkt voor veel mensen niet sexy. Het klinkt naar verstand, verveling, controle, hypotheek en pensioen-voorziening. Zo kun je het zien.

Maar weet je wat ook niet sexy is?

In de kroeg niet dansen uit angst voor schaamte, hoewel je lievelingsnummer wordt gedraaid. Of op zoek naar aandacht en ook een beetje uit opstandigheid wél dansen, hoewel je voelt dat je je op onzeker terrein begeeft of dat het ongepast is. Mokken als iets je niet bevalt in plaats van het te veranderen. Anderen en jezelf controleren om je pijn niet te hoeven voelen in plaats van jezelf te voelen en jezelf te steunen. Het werk dat je niet bevalt blijven doen uit angst om geen brood op de plank te hebben in plaats van je opties na te gaan met een helder hoofd en een vastberaden hart. Co-afhankelijk zijn in plaats van eerst voor jezelf zorgen en dan pas voor anderen, zodat de anderen niet voor jou hoeven te zorgen. Het anderen naar de zin maken in plaats van een betrouwbare partner te zijn die staat voor wat hij echt wil, voelt en denkt. Alles alleen doen omdat je niemand vertrouwt in plaats van om hulp te vragen als je er alleen

niet uitkomt, waardoor je veel meer in je kracht komt te staan. Op oudere leeftijd afhankelijk zijn van anderen omdat je vroeger bang was burgerlijk over te komen door je met je pensioenvoorziening bezig te houden of gewoon omdat je daar geen zin in had. Het zou de vreugde bederven, en je leefde tenslotte ‘in het moment’ waarin geen plaats was om voor een passend pensioen te zorgen en veel of weinig geld in verstandige projecten te steken. Geen hulp aan kunnen nemen in plaats van te erkennen dat je een sociaal wezen bent en dat je daardoor afhankelijk bent van anderen.

En daarmee beëindig ik het pleidooi voor het volwassen zijn. Het alternatief, een kind blijven, werkt gewoon niet. Volwassen zijn is allesbehalve vervelend, maar betekent:

Je kunt eindelijk de veilige ruimte creëren
die je nodig hebt om echt te leven.

Het betekent dat je Pippi Langkous bent en tegelijk haar vader, de legendarische koning van de Zuidzee, die haar vrijheid mogelijk maakt.

En dat is heel erg sexy.

Inleiding

Als je dit boek in handen hebt, mag ik ervan uitgaan dat je niet precies weet hoe echt volwassen zijn gaat en wat het betekent. Ik mag er ook van uitgaan dat je graag rijper en krachtiger in je leven wilt optreden en handelen, klopt dat? En ik mag aannemen dat je boven de ‘grijze massa’ (wat dat dan ook maar is, we weten allebei hoe je je voelt als je daar deel van uitmaakt) wilt uitsteken en je eigen leven wilt leiden.

Je bent van harte welkom. Want het betekent dat je het vervelende en vaak pijnlijke functioneren en ja-zeggen wilt afzweren en een leven in innerlijke vrijheid en autonomie wilt leiden. Heel goed, want dat heeft de wereld nodig! Volwassen zijn heeft niets, maar dan ook niets te maken met het inspannende functioneren dat veel mensen als volwassen zijn beschouwen. Jij weet wel beter, en ik ook. Ik begeleid je op je weg naar bewuste groei en naar echte innerlijke vrijheid.

De innerlijke volwassene is dat deel van jou dat ervoor zorgt dat je andere delen plezier kunnen hebben en tegelijk veilig kunnen zijn.

Volwassen zijn heeft voor veel mensen maar weinig waarde. ‘Ik wil als een kind blijven’, ‘Ik wil mijn kinderlijke nieuwsgierigheid en speelsheid houden’ of ‘Volwassen zijn betekent functioneren en altijd serieus zijn’ hoor ik vaak. Maar je hebt dit boek in handen en weet daardoor vast wel hoe ontzettend belangrijk het is om eindelijk bij jezelf aan te komen. Als je je innerlijke kind al hebt leren kennen, ben je je ervan bewust hoe belangrijk het is dat er een volwassene in je leeft die voor dat kind zorgt. Maar ook als je je innerlijke kind nog niet kent of er niet eens in gelooft, is het zinvol om te leren hoe je je verworven, aangeleerde gedrag onderscheidt van je echte, vrije wil. Volwassen zijn betekent niets anders dan dat je in staat bent om te ontkomen aan je onbewuste conditioneringen en vermijdingsstrategieën en jezelf en het leven een bewust, compassievol en zorgzaam ik aan te bieden. Dat dit een levenslang ontwikkelingsproject is, kun je je vast wel voorstellen.

Waarom is dat zo? Toen je geboren werd, was je een voelend, behoeftig, waarnemend en onbewust wezen. Afhankelijk van hoe je bent opgegroeid, heb je min of meer geleerd om je zo te gedragen dat je niet opvalt, liefde en aandacht krijgt en verzorgd wordt. Dat is volkomen natuurlijk. Je ware ik, je echte, onvervalste zelf, kon zich slechts zo goed ontwikkelen als de omstandigheden en je ouders het toestonden. Want je was voor je verzorging van hen afhankelijk. Daarom zijn er veel delen in je die je ofwel helemaal niet kent of die je nooit hebt durven uitleven, hoewel ze bij je horen en deel van je uitmaken. Je hebt een zogenaamd psychologisch construct ontwikkeld, een

aangepast ik. Dat heeft je gered of je in elk geval geholpen om je kindertijd en jeugd door te komen.

Maar dit valse zelf heeft ook taken op zich genomen die de innerlijke volwassene, het ware ik in je, moet doen teneinde een zelfstandig, vervuld leven te leiden. Dit aangepaste psychologische construct is zo goed ontwikkeld dat je vaak niet eens merkt dat je een aangeleerd patroon afwerkt en niet in staat bent om echte beslissingen te nemen. Dat maakt het zo moeilijk. Want dit psychologische construct werkt vaak heel goed in het dagelijks leven. Het vervult de eisen die aan je gesteld worden, ook de ongepaste. In dit boek laat ik je zien hoe je het kunt leren kennen en hoe je het kunt ontlasten door je ware ik, de echte, gerijpte innerlijke volwassene te ontwikkelen en te versterken.

Echt volwassen zijn betekent dat je op elk moment nieuwe beslissingen kunt nemen doordat je in staat bent alle nodige consequenties te trekken.

Weet je wat dat betekent? Je bent vrij, echt en werkelijk vrij. Erich Fromm heeft een boek geschreven dat *De angst voor vrijheid** heet, en daar gaat het om bij het volwassen zijn. Hoe krijg je die vrijheid en hoe ga je ermee om?

En waarom is het niet zinvol om innerlijk een kind te blijven, bijvoorbeeld in de zin van Pippi Langkous? Ze schijnt haar leven toch uitstekend aan te kunnen vanuit haar kinderlijke ik, of niet soms? Is dat niet iets om naar te streven?

* Erich Fromm: *De angst voor vrijheid*, Uitgeverij Bijleveld, 2016.

Zelfs Pippi heeft een volwassene die op haar past en haar steunt – wat zou ze zijn zonder haar vader, de fabelachtig rijke koning van de Zuidzee?

Van haar vaders geld leeft ze, en haar vader is degene aan wie ze zich afmeet. ‘Mijn vader zegt...’ – die zin hoor je heel vaak bij Pippi. Hij geeft haar houvast, en dat is wat een kind nodig heeft, ook je eigen innerlijke kind. Stel je eens voor dat ze die verzorgende en beschermende vader niet had. Dan zou ook de zo sterke en autonome Pippi al snel in de problemen komen. Je kunt het je alleen veroorloven om een kind te zijn als je net zo onafhankelijk als een volwassene bent en een volwassen lichaam hebt, dat kunnen we naast veel andere dingen van Pippi Langkous leren.

Wat is het innerlijke kind? Het is het gevoelige, zeer emotionele en impulsieve deel in je dat in een situatie eerder vanuit het vermijden van schaamte en pijn handelt dan vanuit innerlijke vrijheid. Je kunt het ook anders noemen. Je moet je niet met je innerlijke kind bezighouden om de innerlijke volwassene te ontwikkelen. Maar het is handig om die twee dingen uit elkaar te houden, zodat we weten waar we het over hebben.

De innerlijke volwassene is in staat om met emoties en innerlijke conflicten om te gaan en hij kan zichzelf de tijd geven om die conflicten op te lossen. Hij weet dat het leven gecompliceerd is en hij kan de verschillende impulsen en visies die hij in zichzelf waarneemt tegelijkertijd laten gelden. Het innerlijke kind wil conflicten vermijden en emoties uitleven.

De innerlijke volwassene kan beslissingen nemen die anderen niet bevallen en de consequenties daarvan dragen. Het innerlijke kind moet zich aanpassen, want het is afhankelijk van het oordeel van anderen.

De innerlijke volwassene is in staat om om te gaan met de onzekerheden en ook de verschrikkelijke dingen die er in de wereld zijn. Ze belasten hem, maar hij kan de emoties die daardoor in hem worden losgemaakt, verwerken. Het innerlijke kind gaat eraan kapot, omdat het in zijn onschuld niet verdraagt dat iemand iets ergs overkomt.

De innerlijke volwassene is in staat om de verantwoordelijkheid voor anderen te dragen en slagvaardig en verstandig te blijven, ook als er emoties in het spel zijn – bijvoorbeeld als hij vader of moeder is. Het innerlijke kind laat zich heel snel aansteken en overdonderen door de emoties van anderen, het verliest zijn slagvaardigheid en daarmee het vermogen om verantwoordelijkheid voor anderen te dragen.

Als je nu ook weet dat het innerlijke kind en de innerlijke volwassene met twee verschillende hersengebieden te maken hebben – een ouder, impulsief hersengebied en een nieuwer, bewust en analytisch denkend en handelend hersengebied – wordt duidelijk dat je leven een stuk gemakkelijker en rijker wordt als je kunt kiezen vanuit welk hersengebied je leeft.

Het is in elk geval de moeite waard om ook de innerlijke volwassene een stem te geven en te luisteren naar zijn visie op de dingen. Vooral als je vader of moeder bent. Want je fysieke kind kan je innerlijke kind zodanig triggeren dat je niet meer helder kunt denken en te sterk reageert.

Wat gebeurt er dan? Je kent het wel: schuldgevoelens, boos zijn op jezelf, boos zijn op je kind, het gevoel gefaald te hebben en een slechte moeder of vader te zijn. Je wordt ofwel nog strenger of je geeft het op. Daarmee laat je alle kinderen die hierbij betrokken zijn, in de steek: je innerlijke kind én het kind van wie jij de vader of moeder bent. Waarom? Omdat er geen volwassene is die de situatie liefdevol maar in emotioneel opzicht iets nuchterder en bewuster kan hanteren en er voor alle kinderen is.

Ik wil nog wat verder gaan en uitleggen hoe het tegendeel van de innerlijke volwassene, het innerlijke kind, in je leven werkzaam is. Want dan wordt al heel snel duidelijk wat er ontbreekt. Laten we even bij het vader- of moeder-zijn blijven. Maar je kunt het principe op alle gebieden toepassen.

Een voorbeeld

Je vijfjarige dochttertje is ziek. Niet heel erg, ze heeft kiespijn. Je maakt een afspraak bij de tandarts. Je hebt er een beetje een onbehaaglijk gevoel over, want je weet dat je kind bang is. Een bezoek aan de tandarts wil je haar liever besparen, maar het is nu eenmaal niet anders.

De afspraak is om 9.00 uur en jullie moeten een halfuur van tevoren vertrekken om op tijd te komen. Je hebt naar school gebeld en vraagt je dochttertje om zich aan te kleden en haar tanden te poetsen. Ze heeft bijna niets gegeten, maakt een scène, wil niet naar de tandarts en ze heeft zo'n kiespijn. Liefdevol help je haar, je begrijpt haar immers. Het